

НОЯБРЬ
2009

Journal-plaza.net ®

MensHealth

УКРАЇНА
СКОРО!

КИБЕРСЕКС
КОГДА ТЫ ЖЕНИШЬСЯ НА РОБОТЕ

**КРЕПКИЕ
МЫШЦЫ
ВСЕГО ЗА**

**300
СЕКУНД**

ПРОВЕРЬ СЕБЯ
**КАК
САМ?**
**14 МУЖСКИХ
ТЕСТОВ**

**СМЕРТЬ ОТ
ВИТАМИНОВ**
ОПАСНЫЕ ДОЗЫ ПРИВЫЧНЫХ ВЕЩЕЙ

**15 БЛЮД
ИЗ МЕНЮ
ХОЛОСТЯКА**

РАБОТА С ГОЛОВОЙ
БЕРИ ПРИМЕР С ДЯТЛА

**ЗДОРОВЫЙ
МУЖЧИНА**
**Крис
Пайн**
АКТЕР

ПЛЮС ЛИЦЕНЗИЯ НА УБИЙСТВО. ТЫ САМ ЭТОГО ХОТЕЛ

Journal-plaza.net

MensHealth.com.ua

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ
ЦЕНА 20 ГРИВЕН





НА ОБЛОЖКЕ

74 9 СПОСОБОВ
МАНИПУЛИРОВАТЬ
ЖЕНЩИНОЙ

СКОРО

39 КИБЕРСЕКС

Когда ты женишься на работе

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

44, 54, 62, 77 КАК САМ?

14 мужских тестов

84 СМЕРТЬ ОТ ВИТАМИНОВ

Опасные дозы привычных вещей

68 15 БЛЮД ИЗ МЕНЮ
ХОЛОСТЯКА

78 РАБОТА С ГОЛОВОЙ

Бери пример с дятла

94 КРЕПКИЕ МЫШЦЫ
ВСЕГО ЗА 300 СЕКУНД

БОНУС

98 ЛИЦЕНЗИЯ НА УБИЙСТВО

Ты сам этого хотел



Фотограф Art Steiber

Быка
бы съел?
42



EXTRA

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

КУХНЯ

42 ГОД БЫКА

200 граммов говядины
на все случаи жизни

ДЕНЬГИ

44 ДЕНЕЖНЫЙ ТИП

18 вопросов, которые
позволят разбогатеть

ФИТНЕС

46 ПЕШИЙ ХОД

13 поводов пройтись
до дома

СТРЕСС

48 СМЕХОПАНАЦЕЯ

10 доказательств того,
что шутки приносят
пользу

ЛИКБЕЗ

52 ЧИХАТЬ ТЫ НЕ ХОТЕЛ

7 мифов и пара фактов
о вездесущей простуде



Особенно хозяйке
удались консервы
68

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

СЕКС

54 УМ НИЖЕ ПОЯСА

10 вопросов и ответов
о женщинах

САМОКОНТРОЛЬ

62 ВСЕ СИСТЕМЫ В НОРМЕ?

11 тестов на проверку
твоего организма



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

НОВ-ХАУ

98 ЛИЦЕНЗИЯ НА УБИЙСТВО

Самая сложная тренировка

ПИТАНИЕ

100 МИРОВОЙ ЗАКУСОН

Секреты правильного питания от
Дэвида Моргана

Прокачай
двуглавую,
левую
и правую
94



Научись
пилить
бюджет
44



В КАЖДОМ НОМЕРЕ

8 ПИСЬМО РЕДАКТОРА

10 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

14 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

18 ГОЛОГРАММА

36 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

104 GUIDE TO STILE

118 МН PROMOTION

121 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

122 7 САМЫХ...

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБИТЬКО

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайнер Алексей Цупер
Редактор рубрики "Стиль"
Катерина Булах

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Кирилл Вишнепольский,
Владислав Рябинин,
Алексей Цыганов,
Арсений Виноградов,
Иван Глушков,
Антон Иванов,
Наталья Тимонькина,
Евгений Пашанов, д.м.н.,
Дмитрий Смирнов,
Наталья Ерофеева,
Алексей Яковлев,
Роман Воропаев,
Татьяна Боголюбова,
Дарья Арзамасова,
Александр Баранов,
Дмитрий Быков,
Софья Голованова,
Евгений Крузенштерн,
Анна Рабина,
Глеб Солнцев,
Валентин Ткач, Татьяна Шкондина,
Елена Кудрявцева, Юрий Лестный,
Андрей Давыдовский,
Аня Сороколет.

Используемый шрифт MN Grotesque
разработан Ильей Рудерманом
специально для журнала Men's Health

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"

ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Коммерческий директор
Лилиана Флюндра
Директор по рекламе
Юлия Зуева
Руководитель отдела рекламы
Иванна Лесик
Менеджер отдела рекламы
Елена Петрова
Руководитель отдела маркетинга
Дмитрий Яцунский
Координатор отдела рекламы
Наталья Голец
Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Менеджеры по распространению
Валерий Дорошенко,
Андрей Рудой, Алексей Лысенко
Менеджер по печати
Наталия Хоморецкая
Координатор печати
Наталья Скрипник
Дизайнер по рекламе
Владимир Павленко
Финансы Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:

Элс Лузберг, Коос Хаус,
Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова

RODALE INTERNATIONAL

Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Vice President, Editorial Director of Rodale International Steve Madden

EDITORIAL

Editorial Director of Men's Health John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Prevention, Best Life & Rodale International Digital Veronika Ruff
Editorial Brand Director of Rodale International Digital Kristen Dollard
Assistant Editor of Rodale International Digital Nicole Kwan
Editorial Assistant, Research Rebecca Shillenn

BUSINESS

Executive Director, Finance Robert Novick
Business Development Director Kevin LaBonge
Associate Marketing Director Lucio Grimaldi
International Business Manager Seana Williams
International Marketing Manager Linda Stevens
Business Development and Marketing Associate Adrienne Wender
Financial Assistant Habiba Sanda

PRODUCTION

Senior Production Manager Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell
Production Assistant Meghan Loftus

SanomaMagazines
UKRAINE

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины (Свидетельство KB №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 67 000 экземпляров. Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором 29.09.2009 г.
Допечатная подготовка: "Юнивест Препресс":
Киев, пер. Бехтеревский, 4в
Печать Образцовой типографии "Блиц-Принт":
Киев, ул. Довженко, 3

Адрес редакции:

01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Отдел рекламы:

(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:

(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.

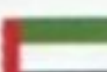
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

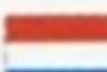
 **США**
David Zencenko

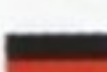
 **АВСТРАЛИЯ**
Bruce Ritchie

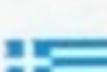
 **БРАЗИЛИЯ**
Airon Seligman

 **БЛИЖНИЙ ВОСТОК**
Rob Taylor

 **ВЕЛИКОБРИТАНИЯ**
Morgan Rees

 **ГОЛЛАНДИЯ**
Jan Peter Jansen

 **ГЕРМАНИЯ**
Wolfgang Melcher

 **ГРЕЦИЯ**
Vasilis Vardakas

 **ИНДИЯ**
Aroon Purie

 **ИНДОНЕЗИЯ**
Nino Sujudi

 **ИТАЛИЯ**
Luigi Grella

 **ИСПАНИЯ**
Alberto Saborido

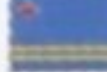
 **КАЗАХСТАН**
Andrey Zharkov

 **КИТАЙ**
Mitchel Lin

 **КОРЕЯ**
Seung Kwan Paek

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Andre Felix-Diaz Rojo

 **АРГЕНТИНА**

 **АРУБА**

 **ВЕНЕСУЭЛА**

 **ГВАТЕМАЛА**

 **ГОНДУРАС**

 **ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА**

 **КОЛУМБИЯ**

 **КОСТА-РИКА**

 **КЮРАСО**

 **МЕКСИКА**

 **НИКАРАГУА**

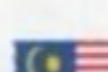
 **ПАНАМА**

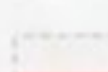
 **ПЕРУ**

 **САЛЬВАДОР**

 **ЧИЛИ**

 **ЭКВАДОР**

 **МАЛАЙЗИЯ**
Eric Chan

 **ПОЛЬША**
Krzysztof Komar

 **ПОРТУГАЛИЯ**
Pedro Lima

 **РОССИЯ**
Kirill Vishnepolsky

 **РУМУНИЯ**
Razvan Spiridon

 **СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ**
Ivan Radojic

 **СИНГАПУР**
Raymond Goh

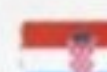
 **СЛОВЕНИЯ**
Matevz Korosec

 **ТАИЛАНД**
Nitra Kitiyakara

 **ТУРЦИЯ**
Eren Erentay

 **ФИЛИППИНЫ**
Agu Paiso

 **ФРАНЦИЯ**
Remy Attuyt

 **ХОРВАТИЯ**
Kresimir Sego

 **ЮАР**
Ridwaan Bawa

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

ПРОДОЛЖАЕМ ОТВЕЧАТЬ

1. ОТ КОРКИ ДО КОРКИ

Все, как и раньше: сотни полезных рекомендаций уважаемых экспертов, собранных со всех уголков мира (журнал издается в 45 странах и у нас длинные руки), так что оно того стоит.

2. СОБРАТЬ СЛИВКИ

Просмотреть журнал в ускоренном режиме, выбирая лишь то, что сразу привлекло внимание: фитнес, секс, анти-стресс... Потом сделать перерыв и повторить подход.

3. ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ

Попытайся ответить на три простых вопроса и, если хоть на один из них ты захочешь получить развернутый ответ, кратчайший путь к достижению цели перед тобой.

**ХОЧУ ПРИЙТИ В ФОРМУ,
ДА ПОБЫСТРЕЕ.
КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?**

ДвигаЙ собой

Хочешь иметь мощное сердце, стальные нервы и крепкие кости? Просто переставляй ноги. Эффект наступает с первой минуты. Каждый сделанный тобой шаг делает тебя здоровее.



СТР.
46

Скачи без препятствий

Скакалка — любимый снаряд боксеров. У лыжников, теннисистов, футболистов-баскетболистов и прочих толстяков тоже есть масса поводов ее любить.



СТР.
23

Просто ешь

Существует много сложнейших диет, позволяющих в считанные недели превратиться из мухи в слона и наоборот. Только следовать им — сплошная мука. Но есть пути попроще.



СТР.
100

**ДЕВУШКИ — СТРАННЫЕ
СОЗДАНИЯ. СКАЗАТЬ,
ГДЕ У НИХ КНОПКА?**

Сделай сам

Барышни, чьерт побьери, ранимы, и безропотно терпеть ее недостатки никаких нервов не напасешься. Остается одно — исподволь дрессировать девушку.



СТР.
74

Потерпи немного

Еще в 1966 году Джозеф Вейзенбаум доказал, что привязанность к роботу реальна: мужчина способен искренне симпатизировать даже простому тексту на экране.



СТР.
39

Будь честен

Кто ты в постели — знаток или простофиля? Не стоит спрашивать у подружки, все равно не ответит честно. Надо просто быть честным с самим собой.



СТР.
54

**ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ
СТАЛО ЛЕГЧЕ И ВЕСЕЛЕЕ?**

Смейся

Смех — врожденная реакция организма на стресс. Это не просто природный антидот от тревоги. Смех решает именно те проблемы со здоровьем, которые стресс создает.



СТР.
48

Вытри сопли

Осень. Сезон сопливых носов и слезящихся глаз. Самое подходящее время узнать всю правду о простуде. Тем более что температура воздуха — вовсе не повод пускать сопли.



СТР.
52

Дай отчет

Желаний, как обычно, много, на все сразу денег не хватит. Чтобы со вкусом распоряжаться своими миллионами, выясни для начала, к какому типу денежных мешков ты относишься.



СТР.
44

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

РАВНЕНИЕ НА МАКГРЕГОРА!

Долго собирался написать, но за тренировками, соблюдением диет и прочими элементами здорового образа жизни все никак времени не было. А история вот такая. Родом я из пригорода Киева, но прожил в столице аж 11 лет. Здесь же пристрастился к активному образу жизни — бассейн, туризм, горный велосипед. Но все хорошее, к сожалению, подходит к концу, и по независящим от меня обстоятельствам пришлось возвращаться из Киева в отчий дом. Все, что было нажито за эти годы непосильным трудом, уехало двумя машинами, а вот своего алюминиевого коня GT Avalanche 3.0 Disc я никому не доверил и решил доставить его лично.

Погожим субботним утром я отправился на ж/д вокзал, купил билет на электричку, устроился с велосипедом в тамбуре, достал све-

жий номер любимого журнала и отправился в полуторачасовое путешествие. Через полчаса пути я дошел до статьи об Эване Макгрегоре, и его образ жизни на меня произвел такое впечатление, что ехать дальше было решено на своих двух колесах. Остаток пути в 27 км я преодолел, весело крутя педали.

Ровно через час, усталый и довольный, я был дома! Спасибо МН и Эвану!

P.S. Оказывается, в нашем районе совсем рядом с шоссе есть озеро, а из окон машины я его никогда не видел...

LEXX

МН: Надеемся, что пристрастие к здоровому образу жизни не покинет тебя и в родных краях. А чтобы ты даже после веломарафона благоухал, как столичный денди, дарим тебе парфюмированную воду Guerlain Homme.



ПИСЬМО
МЕСЯЦА

ЗМИЙ ВООДУШЕВИЛ

Офис воодушевил материал про змия зеленого (стр. 32, МН сентябрь). Все сразу заговорили о том, что надо вести здоровый образ жизни... и что надо бы это отметить (начало здорового образа жизни).

KOTOFEY

МН: А что, отличная идея! Отметить это грандиозное событие можно бодрящим коктей-

лем. Им же можно с утра выгнать остатки зеленого змия из не примкнувших пока к обществу убежденных трезвенников:

На одну порцию:

- 100 г апельсинового сока (лучше свежесжатого)
- 100 г мандаринового сока (тоже лучше свежего)
- 100 г вишневого сока
- 1 ч. л. меда
- Веточка мяты
- Палочка корицы

Соки и мед смешать и настоять минут пять на мяте и корице. Ты получаешь: витамин С, природные анальгетики и эфирные масла для бодрости духа и тела.

ЗАЧЕМ Я ПЯЛЮСЬ?

Срываю целлофановую обертку, открываю журнал и попадаю в мир настоящих мужчин с сопутствующими им вещами. Читаю с чувством вины и стыда. Ведь за те четыре года, за которые журнал успел уверенно обосноваться на моем столе, я так ни разу и не посетил спортзал, заменяя его общеразвивающими занятиями на дачном участке. Также не пошел на пользу советы о правильном и здоровом питании. В моем рационе преобладают восточно-украинская кухня и пиво из ларька. В одежде — стиль “дворовый casual”. Тогда за-

чем я каждый месяц покупаю эту стопку разноцветной глянцевой бумаги и, как слабоумный, выйдя из магазина, пялюсь на обложку? Наверное, что-то меняется внутри меня, раз я научился делать различия между одинаковыми, на первый взгляд, вещами и не оставаться к ним равнодушным...

SHIKAMARU

МН: Не наверное, а точно! С каждой бутылкой пива из ларька внутри тебя, Shikamaru, попадают фитоэстрогены — антагонисты тестостерона. Заливай в себя по литру пива ежедневно — и уже через полгода столкнешься с уменьшением мышечной массы. Ну а дальше тебя ждут ухудшение или прекращение роста волос на теле и лице, увеличение грудных желез, расширение области таза... Справиться с такими мутациями простое созерцание обложки МН уже не поможет!



НАБРОСИЛАСЬ И ВЫРВАЛА

Познакомился с девушкой, погуляли туда-сюда, пригласил ее к себе домой. На столе лежал августовский МН. Пока я ненадолго отлучился, она стала его читать. Открыла на какой-то странице, долго разглядывала, а потом взяла и начала вырывать страницы! Зачем, почему — толком и не объяснила. Журнал я спас, но он теперь в боевых ранениях от неравного боя. Девушки у меня больше нет.

АРТЕМ

МН: Навязчивое желание рвать бумагу возникает, если верить психологам, в момент нервного ожидания чего-то важного. Так что в следующий раз, Артем, коли пригласил барышню домой, сначала расслабь ее как следует, а уж после — отлучайся!

9 МЕСЯЦЕВ УЖЕ

Приветствую тебя, МОЙ журнал! Читаю тебя полтора года и всегда черпаю для себя что-то полезное. Хотя в спорте я лет так с 10, но всякий раз, прочитав свежий номер, составляю новые программы тренировок, да и вообще статьи познавательные. Кроме того, с каждым разом я подсаживаю все больше друзей на этот “допинг”. А они, в свою очередь, своих знакомых. Так что свежий МН в нашем городе достать так же сложно, как и билет на финал чемпионата мира по футболу. Как же мне не назвать этот журнал СВОИМ!!! Спасибо вам!

STANISLAV

МН: Жаль, не сказал, что за город — мы б распорядились, чтобы завезли побольше.

ПИТЬ — СОВСЕМ БРЕД

Привет! В сентябрьском номере МН вы пишете, что употреблять алкоголь и антибиотики вместе “...для жизни не опасно, но могут возникнуть нежелательные побочные эффекты вроде чрезмерного опьянения”. А как же эффект антабуса, вызываемый, в частности, метронидазолом, бисептолом, кетоконазолом? Эти препараты снижают выработку в организме алкоголь-дегидрогеназы, что ведет к таким мерзопакостям, как тошнота, рвота, озноб, судороги, тахикардия, затруднение дыхания, вплоть до фатальной гипотонии и смерти от ишемии мозга. А вовсе не к “чрезмерному опьянению”.

LISAVETA

МН: Мы и раньше знали, что пить вредно, но чтоб настолько!

87 ЧАСОВ БЕЗ СЮЖЕТА

В статье “7 самых долгих зрелищ” за 07.2009 увидел ошибку. Самым продолжительным фильмом является “Лечение от бессонницы” Джона Генри Тиммиса IV — 5220 минут (87 часов). На протяжении всей картины некто L.D. Groban читает свою поэзию (кое-где вставлены клипы хеви-метал с эротическим содержанием). Также данный фильм был зарегистрирован в Книге рекордов Гиннеса как самый продолжительный.

ДАНИИЛ

МН: Мы все же остановили свой выбор на фильме “Смерть на земле Энкантос”, так как: а) это художественная лента с единым сюжетом; б) его хотя бы раз показывали целиком, в отличие от творения Тиммиса Четвертого.

КАКОЙ ТОЛК БЕЗ РАДОСТИ?

В июльском номере, в “Мужских ответах”, ROMA RAMZ вопрос задал о трусах-стрингах, вы ответили, что трусы-боксеры смотрятся сексуальнее. Сколько раз я читал (и на страницах МН тоже!) о том, что тесное белье и тесные брюки затрудняют вентиляцию яичек. Что приводит к их перегреванию, тем самым делая сперму мужчины нежиз-

неспособной. Тогда какой толк от сексуальности мужчины, если он не в состоянии подарить женщине радость материнства?

СЕРГЕЙ МАМОШИН

МН: Сергей, попробуй хотя бы раз примерить трусы-боксеры нормального, своего, размера (не в обтяжку) и желательно не резиновые. Твои яички останутся довольны.



МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Какие лучше выбрать средства по уходу за волосами? Чем голову ни помою — на следующий день ужас! Вроде и блестят, но какая-то безжизненность и лохматость...

ВАСИЛИЙ



Существуют маски для волос, причем именно для мужчин. Они питают волосы по всей длине, придавая им блеск и эластичность. Применять их можно хоть каждый день. Подобрать нужную тебе линию (шампунь, кондиционер, маска) удастся только опытным путем. И кстати, здоровыми и красивыми волосы выглядят не только благодаря средствам по уходу. Не менее важно правильно питаться и меньше стрессовать.

Недавно заметил, что жевательная резинка содержит заменители сахара. Стоит ли обращать на это внимание?

АРТЕМ Е.

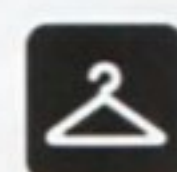


В жевательной резинке содержатся имитаторы и стабилизаторы вкуса, размягчители резины, красители — все это химические реагенты. Когда они вместе со слюной попадают в желудок, то смешиваются с другими химическими веществами, содержащимися, например, в энергетических напитках. Твой желудок превращается в настоящую химическую лабораторию. Что продуцирует такая лаборатория? Канцерогены — вещества, вызывающие рак.



Купил себе светло-серый пиджак. В тканях не разбираюсь, но мнет-ся он ужасно, особенно с сумкой через плечо. Что с ним лучше носить? Очень люблю, как одеваются англичане.

ДИМКА



Твой пиджак, скорее всего, сделан из ткани с большим процентом хлопка, поэтому ведет себя так непредсказуемо. К такому больше подойдет сумка, которую носят в руке, типа саквояжа, либо портфель. Это как раз создаст английский стиль. А если еще добавить к нему джинсы светло-голубые или классического синего цвета, повязать на шею шарф и надеть туфли-оксфорды, то получится именно то, что ты хочешь, — образ лондонского денди, чуть-чуть небрежный, но элегантный.

У меня немного увеличены вены на икрах (подозреваю варикоз), не вредно ли ездить на велосипеде?

МИХАИЛ



Нет, с варикозным расширением вен на велосипеде ездить не вредно. Даже наоборот — физическая активность, при которой ноги движутся, а не находятся в застойном вертикальном положении, весьма полезна. Самое неприятное для варикоза и повышенного риска тромбоза глубоких вен нижних конечностей — находиться без движения, например, сидя в автомобиле или стоя у операционного стола/прилавка (не зря ведь варикоз — профессиональная болезнь хирургов, продавцов и т.д.). Так что катайся на здоровье. Но и не забудь сходить к врачу-флебологу — он

ПРИ КАКОМ РОСТЕ СТОИТ НОСИТЬ ГАЛИФЕ? САМ Я 190 РОСТОМ, ХУДОВАТ. МНЕ ПОЙДЕТ?

ОЛЕГ



В этом сезоне галифе на пике популярности. Все ведущие дома моды представили свои модели: Roberto Cavalli, Balenciaga, Noir, Dsquared². Такого разнообразия фасонов не было еще никогда — спортивные, брюки, джинсовые, восточные. У галифе есть одно интересное свойство — они смотрятся хорошо и на худой фигуре, и на крупной. Единственное, с ними стоит быть аккуратнее при маленьком росте, но тебе это не страшно. Выбирай не слишком обтягивающие модели. В твоем случае они сделают фигуру более пропорциональной.

подтвердит или развеет подозрения и скажет, как побыстрее избавиться от этой проблемы.

До какого возраста растет человек? Могу ли я вырасти еще сантиметров на 10 и что для этого нужно? Мне 19, рост 180.

ШЕЛЕСТ



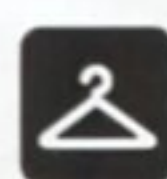
На 10 см — сомнительно. Как правило, мальчики растут лет до 22. Но весь период роста делится на периоды ускорения и замедления. Последнее такое ускорение приходится на подростковый возраст — с 11 до 17 лет, который ты уже благополучно миновал. Шанс вырасти после 19 лет минимален, но можно исправить осанку — например, устранить сутулость, сколиоз и т.д. Но даже тогда дополнительный «рост» составит не более 3–5 см.





Купил на свадьбу костюм серебристо-стального цвета и черные туфли. С черным ремнем не очень — будто пополам меня рассекает (рубашка белая). И галстук никак не подберу. Как быть?

СЕРГЕЙ ЛЕПСКИЙ



Черный пояс действительно будет визуально рассекать светлый костюм пополам, что невыигрышно смотрится на фотографиях. Нужно отдать предпочтение светлым или белым ботинкам и, соответственно, светлому или белому ремню. Это будет оптимально и создаст стильный и цельный образ. Что касается галстука, то варианта два:

1) Быть без галстука (если невеста не против), просто расстегни 1-2 пуговицы на рубашке, и получится чуть-чуть богемный вид.

2) Использовать галстук белого цвета без цветного рисунка (он может быть фактурным) или смелого и необычного цвета — в таком случае он может сочетаться с цветами твоей бутоньерки.

Можно набрать мышечную массу на соевом белке?

ЕВГЕНИЙ



Нет! Соевый белок содержит фитоэстрогены, которые стимулируют эстрогеновые рецепторы, то есть действуют как женские половые гормоны. Это приводит к увеличению жировых отложений по женскому типу. Кроме того, в соевом белке содержатся ингибиторы пищеварительных ферментов, что ведет к ухудшению переваривания белков пищи.



Я брею между ног. Скажите как девушка — это привлекательно? Возбуждает или нет?

ROMA

Во мне, как в девушке, это возбуждает только одно — любопытство. Зачем ты, собственно, это делаешь? Подстричь особенно кустистые области можно, но к чему такие радикальные меры?

Хотя, безусловно, многое зависит от того, что у тебя там между ног, помимо шерсти. Как ты понимаешь, чем серьезнее агрегат, тем меньше внимания к общему декору. А если ты, ко всему прочему, еще и человек хороший, можешь хоть Микки-Мауса на лобке вытатуировать. Достойному парню с соответствующим пенисом прощается и не такое.

Почему бывшие девушки постоянно интересуются моей личной жизнью: спрашивают, с кем я в данный момент встречаюсь, как ее зовут?

ОЛЕГ

Дело не в каких-то там чувствах или влюбленностях, а в банальном собственническом инстинкте. Не так-то просто считать парня своим, делить с ним горести, радости и одну подушку, в конце концов, тратить на него лучшие недели/месяцы/годы, а потом бац! — и оказаться как бы не при делах. Обидно? Не то слово. Вопросы о новых пассиях — это попытка продлить свое присутствие в твоей жизни. Ну и повод позлорадствовать, что твоя новая — толстуха, тупица и неудачница (то есть не ровня ей). Чем больше в арсенале у девушки парней, для которых она

была лучом света и путеводной звездой (реально или сугубо в ее фантазиях), тем лучше это для ее самооценки и внутреннего фэншуй в целом.

Что вам, женщинам, нужно? Что у вас в голове? Понимаем друг друга без слов. Цветы, внимание, все капризы. Но нет! Ей нужен тот, кто будет пинать, унижать, плевать... Что с вами?

ОЛЕГ УСТЮГОВ

Нам (женщинам) нужно, чтобы вы (мужчины) вели себя по-мужски. А именно имели мужество спросить у нас напрямую, почему какой-то скот нам милее безупречно внимательно-го парня, а заодно были готовы выслушать и принять наш честный ответ. Даже если он звучит как "сердцу не прикажешь".



Я влюбился, но она толком меня не знает. Как завоевать богатую, красивую, всесторонне развитую, энергичную девушку?

ДМИТРИЙ МАЛЫХ

Ой, делов-то: разбогатеть, накачать шесть кубиков пресса (если сможешь больше — даже лучше), перечитать подшивку МН за 11,5 лет и идти налаживать более близкое знакомство.

АКТ ■ ЗАКУСКА ■ ТЕЛО ■ ЖЕЛЕЗО ■ ЗНАНИЕ ■ В ГОРОДЕ ■ ДОСУГ

ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Над номером работали:

Иван Буров, Павел Горбачев,
Василий Ковалев, Егор Москвитин,
Андрей Прокофьев, Валентин Ткач



**ПЕРЕД ТОБОЙ ПЯТЬ ФАКТОВ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ
ЖЕНСКОЙ НАТУРЫ. ПРИ ЭТОМ ЧЕТЫРЕ ИЗ
НИХ — САМОЕ НАСТОЯЩЕЕ ВРАНЬЕ. НАЙДИ ТОТ,
ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ
РАБОТЫ УЧЕНЫХ, И ПЕРЕВЕРНИ СТРАНИЦУ.**

№1

Ученые Орлеанского института культуры выделили ген, который заставляет женщин вести себя грутально и по-мужлански. Интересно, что у мужчин этот ген отвечает за музыкальные способности.



№2

Горбоносость женщины — признак активности того же гена, что отвечает за ее сексуальную гиперактивность, утверждают специалисты из Тавистокского университета.

№3

Аналогичную связь между гиперсексуальностью и шириной ступни выявили в Мальтийском институте анатомии человека.

№4

Запах грейпфрута делает женщину в глазах мужчины на шесть лет моложе, уверены ученые из Исследовательского фонда запахов.

№5

Чувствительность точки G зависит от кулинарных предпочтений женщины, говорит доктор Хамин Юсундур из Шотландского медицинского колледжа.

В МЯСО

Мы поймали приехавшего на Октоберфест именитого баварского повара Фридриха Обойковица и попросили его научить нас по-человечески жарить говядину.



1 КАК ВЫБРАТЬ

Первое, на что нужно обращать внимание, — цвет мяса. Чем оно светлее — тем свежее. Самое лучшее мясо, разумеется, самое дорогое — это филе и задняя часть, большие, сочные куски. При этом каждая часть туши годна для соответствующих блюд. “Если даже самое дорогое и постное филе ты мелко нашинкуешь и приготишь рагу — будет не так вкусно. Вкус филе раскрывается, если его зажарить и запечь целиком”, — говорит Фридрих.

3 С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

В принципе, с любым классическим гарниром — картофелем, рисом, овощами. Но лучше всего со вкусом говядины (убежденные качки и борцы с лишним весом сейчас аплодируют) сочетаются отварные или печеные овощи, говорит Обойковиц. Из пряностей рекомендуем розмарин, базилик и душицу, а в качестве основы для маринада — помидоры и белое вино. А вот чеснок ко вкусу говядине подходит не очень.



В тему:

Рецепты говяжьего стейка с гарниром для качка и для толстяка

EXTRA КУХНЯ

Тест на готовность

- Сведи большой и указательный пальцы в кольцо и дотронься пальцем другой рукой до основания большого пальца. Таким же на ощупь должно быть сырое мясо.
- Сведи большой и средний пальцы. Основание большого пальца на ощупь будет как стейк с кровью.
- Сведешь большой и безымянный пальцы — сможешь понять, каким должно быть мясо средней прожарки.
- Большой и мизинец — такая твердость ожидается у хорошо прожаренного мяса.



2 КАК ГОТОВИТЬ

Самое главное в приготовлении мяса — четко уловить тот момент, когда его пора снимать с огня. Одна из частых ошибок — чрезмерно долгое обжаривание. Из-за этого мясо высыхает и становится безвкусным. Даже самый толстый кусок будет полностью готов через полчаса. А в среднем филе нужно обжаривать минут по 10 с каждой стороны, не больше. Другая ошибка — подавать мясо сразу после окончания жарки. Нужно обязательно дать ему дойти, чтобы оно размягчилось, подостыло и впитало в себя вышедшие при жарке соки. Нужно потомить готовое мясо минут пять на остывающей сковороде, а затем еще минут пять — на тарелке. Крупные куски лучше завернуть в фольгу и держать так, пока фольга не остынет и ее можно будет развернуть, не обжигаясь. Блюдо получится потрясающе сочным и ароматным.

ОНА?

Вспомни правила математики и вычисли, насколько твоя нынешняя девушка тебе подходит.

$$50 \left[\left(\frac{2X + \pi + 25}{Z + F + \varphi + 25} \right)^{\left(\frac{A + \sqrt{t} + 25}{50} \right)} \right] = \Sigma \%$$

П — Ты застрял в лифте с ней, ее родителями и своими родителями. Через сколько часов возникнет скандал? (Предположим, всего вы просидите вместе 8 часов.)

Z — Она просит тебя в 6 утра 1 января везти антикварный шкаф ее бабушки на дачу. Ты:

- Покорно соглашаешься (1)
- Соглашаешься, но в душе злишься (2)
- Соглашаешься, но ворчишь (3)
- Аккуратно отказываешься (4)
- Отказываешься и закатываешь скандал (5)

X — Что из нижеперечисленного ты делал? (Прибавь балл за каждый поступок.)

- Вывешивал совместные фотографии на Facebook.
- Предпочитал вечер с ней встрече с лучшим другом.
- Посылал ей минимум два SMS в день.
- Прикидывался больным, чтобы провести с ней больше времени.
- Просил ее о помощи.
- Бросался на защиту, если в ее отсутствие кто-нибудь говорил о ней обидные вещи.
- Стер фотографии, письма и SMS бывшим подружкам.
- Думал: а вдруг она — та самая, еще до того, как тебе на глаза попался этот тест.

F — Как ты отреагируешь, проснувшись среди ночи от ее храпа? Поставь оценку от 1 до 10, где 1 — «О боже, как трогательно сопит мой зайчик!», а 10 — «Б***, да она как пьяный медведь!».

φ — Сложи:

- Разницу в длительностях вашей учебы, в годах.
- По одному баллу за каждые 10 баллов разницы в ваших IQ.
- Насколько вы непохожи внешне, по шкале от 1 до 10 (где 1 — почти близнецы, а 10 — небо и земля).
- Насколько несхожи ваши увлечения, по шкале от 1 до 10 (аналогично предыдущему примеру).
- Насколько у вас разные политические и религиозные взгляды, по той же шкале.

A — твой возраст.

t — сколько месяцев ты ее знаешь.

Σ — столько в ней процентов от твоей единственной и неповторимой.

Лабораторія «Форте Фарма» — це завжди ефективне рішення в умовах сучасного ритму життя

Вперше в Україні засіб для схуднення для чоловіків «MINCEUR 24+ MEN» («СХУДНЕННЯ 24+ MEN»)!



Лінія продуктів «Форте МЕН» — рішення, адаптоване до вимог чоловічого організму



«MINCEUR 24+ MEN»
«СХУДНЕННЯ 24+ MEN». Жирові складки навколо талії? Повнота? Тепер всього цього дуже легко позбавитись за допомогою «MINCEUR 24+ MEN» («СХУДНЕННЯ 24+ MEN»). Його активна формула активізує спалювання жирів та повертає тонус ВАШИМ м'язам! І ви знову у чудовій формі!



«TIGRA+ MEN»
«ТІГРА+ МЕН». Відсутність сексуального бажання? Статеві розлади? Завдяки своїй формулі, що включає ретельно відібрані активні речовини, «TIGRA+ MEN» («ТІГРА+ МЕН») активує статеве життя чоловіка всього за 14 днів!

Ексклюзивний дистриб'ютор на території України — компанія **ЗАТ «Медфарком-Центр»**, тел. +38-044-391-11-40

Запитуйте в аптеках Вашого міста!

Номер гарячої лінії **0-800-500-0-450**

Всі дзвінки по Україні безкоштовні

СБРОСИЛ — И ЖЕНИЛСЯ

Я ХУДЕЮ,
ДОРОГАЯ
РЕДАКЦИЯ

Я всю жизнь занимался спортом — лыжи, футбол, бег, все на свете. Но, видимо, кола, чипсы и пицца оказались сильнее. Обнаружив однажды на весах цифру 116, я решил действовать.



ДМИТРИЙ ВОЛОДИН

Возраст: 22 года

Рост: 183 см

Вес до: 116 кг

Вес после: 75 кг

Стаж: 1,5 года

Сел на бессолевую диету и за два месяца лишился 14 кг. Следующие 8 кг у меня отняли уже 4 месяца энергичных кардиоупражнений (лето, свежий воздух, спортивная площадка), но на отметке 94 я завис наглухо. Стимул наброситься на занятия с удвоенной силой, к счастью, появился — в виде моей будущей (а сейчас уже настоящей) жены.

Я придумал себе простенькую систему упражнений — 100 отжиманий, пара упражнений на пресс, общая разминка для рук-ног. В качестве кардио — бег, зимой лыжи и особенно скакалка и батут. Упражнения с ними были не только эффективны, но и доставляли массу удовольствия. Главное — регулярность. Я занимался каждый день минимум по 30 минут, а 2-3 раза в неделю — более серьезно. Сейчас продолжаю регулярно заниматься, но акцент делаю уже на силовые упражнения — мышц к концу похудения не осталось совсем.



Питание — я решил не ставить себе никаких ограничений. Просто здоровая еда. Мясо, рыба, овощи и злаки. Но порой, когда очень хотелось, не отказывал себе в удовольствии съесть шоколадку. Ну и, конечно, мотивация, без нее никак.

● **Комментарий фитнес-редактора Дмитрия Смирнова:** Ну, как всегда, большинство наших худеющих делают упор на энергозатратность самих тренировок, а не на степень их воздействия на организм, именно поэтому в конце «мышц не осталось совсем». Я бы предпочел, чтобы Дмитрий с самого начала стал включать в свой график 3-4 получасовые тренировки в зале. И успех пришел бы быстрее, и с мышцами под конец был бы полный порядок! Зато мне понравился подход к питанию.

● **Комментарий диетолога Романа Малькова:** Присоединяюсь к Дмитрию. Перед нами классический пример того, как важна сбалансированность программы, в ней должны присутствовать и кардио-, и силовые упражнения.

ТВОИ скакуны

Скакалка — любимый снаряд боксеров. Вот шесть поводов полюбить ее лыжникам, теннисистам, футболистам-баскетболистам и прочим толстякам.



КРЕСТ

Прыгай, перекрещивая руки, когда веревка будет на уровне твоих глаз. Когда веревка снова пройдет мимо глаз, верни руки в исходное положение.

► Идеально для мышц спины, плеч и рук. Отличный способ улучшить координацию теннисистам.



ПРОСТО ПРЫЖКИ

Разверни локти внутрь, почти прижав их к туловищу, кисти рук отведи на 25-30 см от тела. Ноги вместе, колени слегка согнуты. Прыгай, приземляясь на подушечки пальцев.

► Идеально для сжигания жира. Особенно не разгоняйся, чем больше прыжков ты сделаешь, тем лучше.



ПРЫЖКИ ЛЫЖНИКА

Прыгай так же, как в предыдущем упражнении, корпус держи прямо. Приземляясь, ставь сведенные вместе ноги то правее, то левее, как на рисунке.

► Идеально для тренировки мышц ног, упражнение полезно лыжникам.



НОГИ ВВЕРХ

Начни с обычного прыжка, затем каждый раз, как скакалка проходит внизу, прыгай, высоко поднимая то одну, то другую ногу.

► Идеально для тренировки равновесия и проработки мышц пресса. Поможет при занятии энергичными видами спорта вроде футбола.



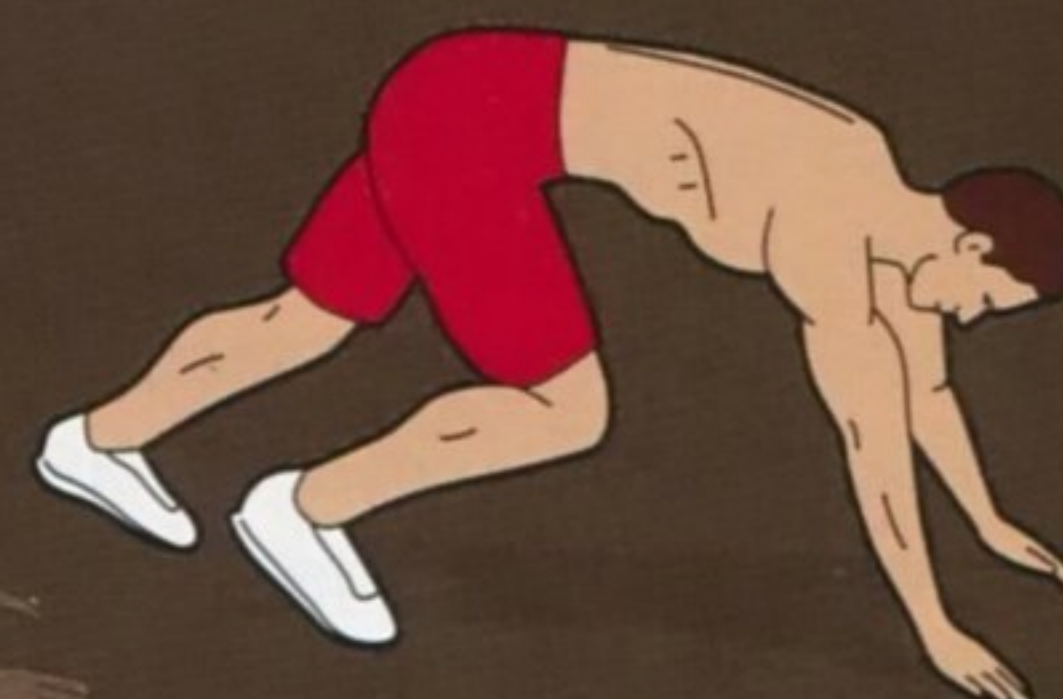
СУПЕРПРЫЖКИ

Сделай три обычных прыжка, а на четвертый подними колени так высоко, как только сможешь.

► Идеально для проработки мышц пресса и коленей. Особенно рекомендуем его волейболистам и баскетболистам.

УПАЛ, ОТЖАЛСЯ

Врачи из "Британского медицинского вестника" очень любят ходить на четвереньках. Говорят, это полезно для мышц пресса и кора. И мы им верим — они же все-таки врачи.



1. Встань прямо, ноги на ширине плеч.
2. Прогнись в пояснице и опусти вниз, чтобы коснуться руками пола.

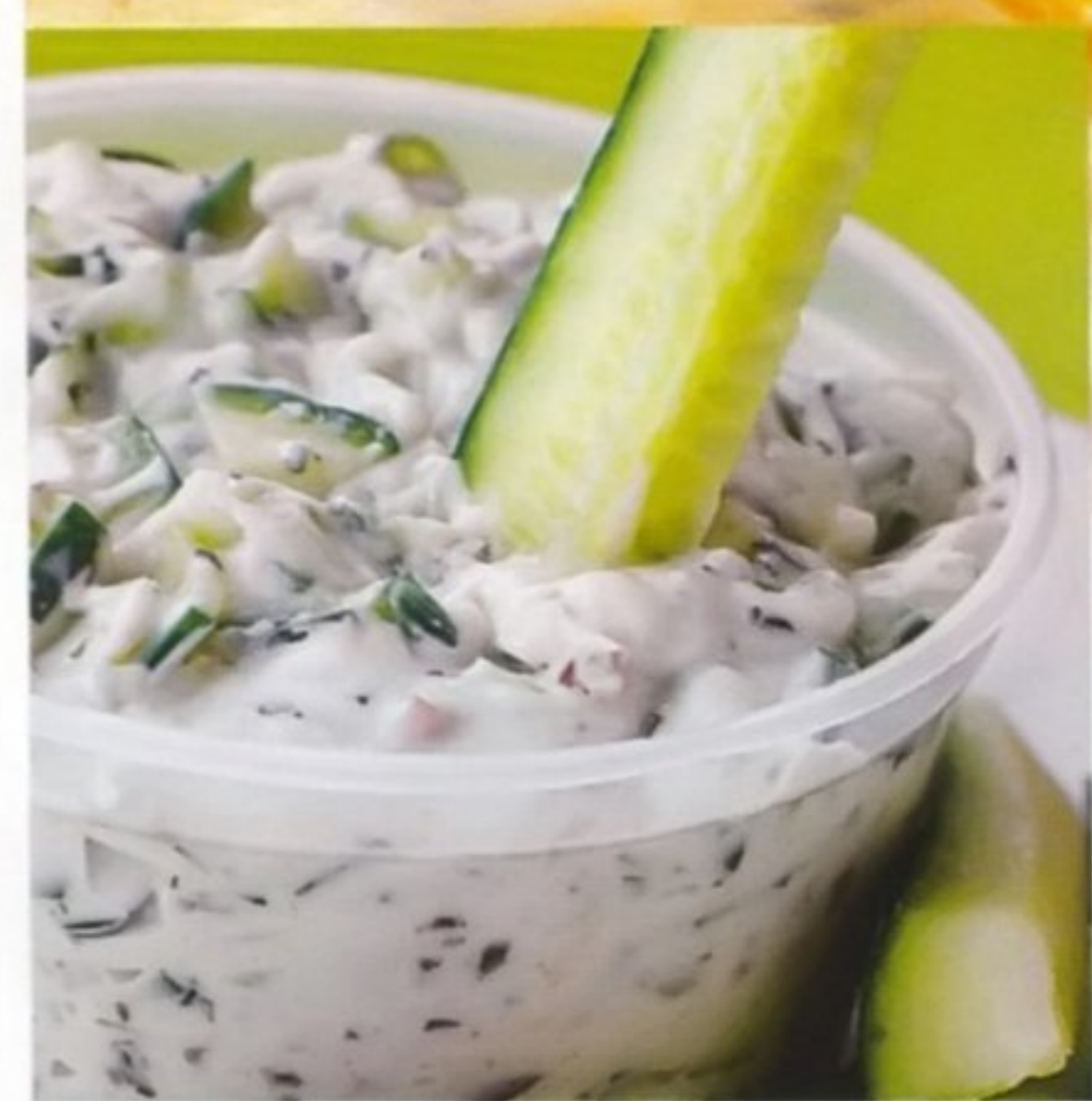
3. Шагай руками вперед, пока тело не выпрямится параллельно полу, а руки не встанут точно под плечи перпендикулярно полу.

4. Напряги пресс и держи его напряженным до конца выполнения упражнения.
5. Продолжай шагать руками вперед, вытягивая свое тело вдоль пола, но не ложась на него.

6. Дойдя руками до крайней точки, начинай шагать ногами и плавно вернись в исходную позицию.
7. Сделай 6-10 повторов этого упражнения.

ОТТЯГИВАЕТ!

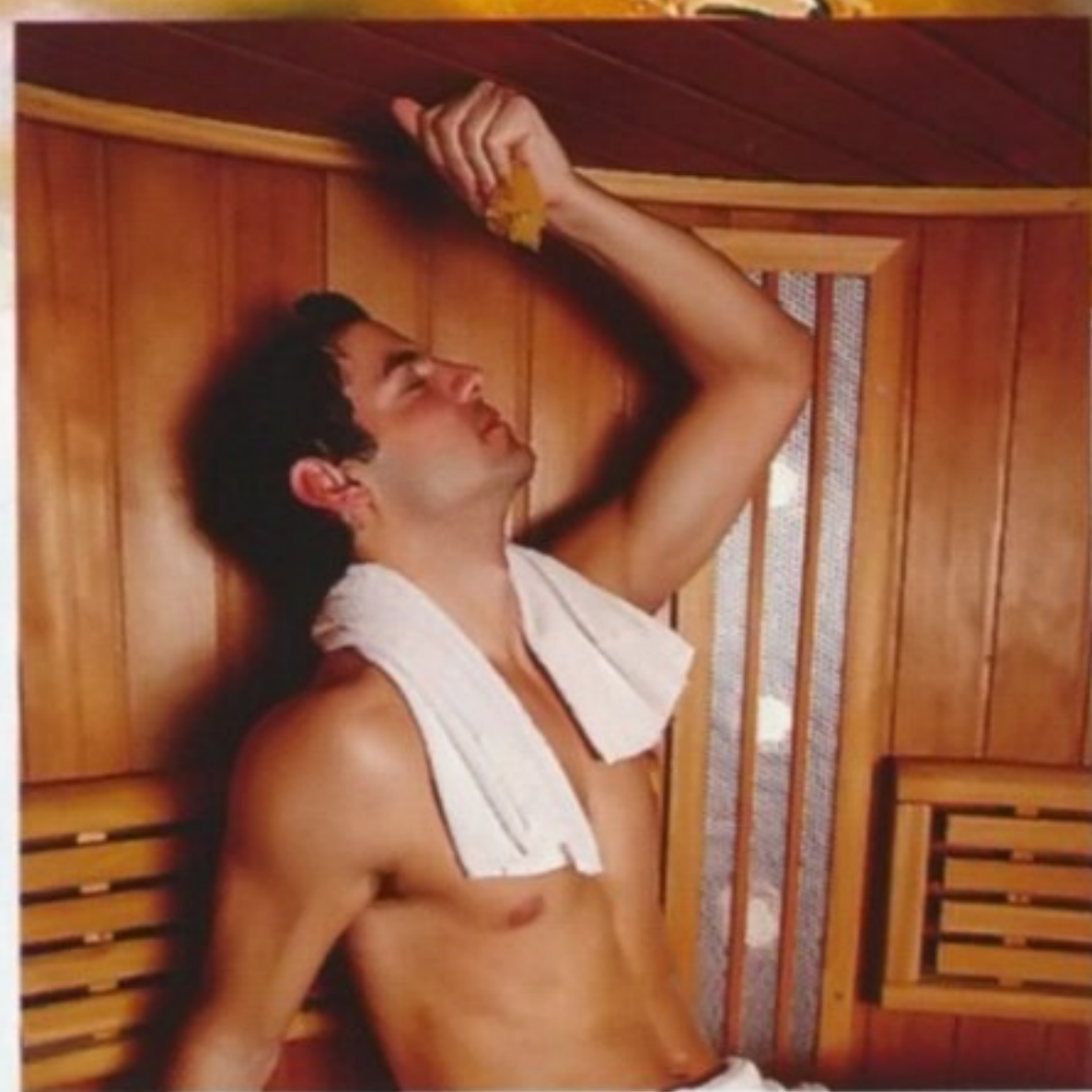
“Если выпил хорошо, значит, утром плохо. Если утром хорошо, значит, выпил плохо” — гласит народная мудрость. Первое утверждение про тебя? Попробуй средства от похмелья, практикуемые разными народами Земли.



ПО-ГРЕЧЕСКИ

Цацики

Чтобы сделать этот густой соус, смешай стаканчик натурального йогурта с мелко нарезанными огурцом и зубчиком чеснока, ложкой оливкового масла, добавь по щепотке сушеной мяты и перца чили. Заешь им свой завтрак. Йогурт успокоит твой измученный желудок, чеснок и чили улучшат кровообращение, помогая организму быстрее выгнать из себя токсины.



ПО-ФИНСКИ

Сауна

Сразу предупреждаем — этот способ только для отменного здоровья, потому как изрядно нагружает сердце. Как следует пропотев, ты выведешь из тела все токсины. А также воду и полезные соли, которых и так осталось немного. Поэтому хлещи минералку, чай или сок в большом количестве.



ПО-ИНДИЙСКИ

Тулси-адрак-чай

Напиток со странным названием готовится так: вскипяти пол-литра воды со свежим мелко нарезанным имбирным корнем (пары кружков достаточно), свежим базиликом и анисом. Подержи минут пять на слабом огне. Добавь стакан молока, пару кружочков сахара и пару чайных ложек чая. Опять вскипяти и потопи пару минут на слабом огне. Имбирь выводит токсины, молоко и сахар — не напрягающий организм источник необходимых тебе калорий.

ПО-НЕМЕЦКИ

Маринованная селедка с горчицей

Селедка, помимо необходимого тебе белка, богата солями, которые ты вымыл вчера, бегая в туалет. Горчица же действует как легкое обезболивающее — что тебе тоже поможет. Главное — избежать соблазна по-немецки запить это все парой литровых кружечек пива. До Нового года так будешь лечиться.



ПО-УЗБЕКСКИ

Шурпа

Если не надо бежать на работу, можешь приготовить шурпу сам (а лучше сваргань ее накануне, перед выпивом). Вари часа полтора жирный кусок баранины, затем еще минут 40, добавив в бульон луковицу, пару морковок (их потом надо вынуть), картошку, лавровый лист, черный и красный перец (не жалея перца!), кинзу, зиру. Жирный и острый супчик — похмельная классика. Шурпа — идеальный вариант, там в меру жира, мяса и овощей, чтобы вылечить желудок и набраться сил выползти из дома.

ЗВЕЗДНЫЙ ВЫБОР КРИСА ПАЙНА

Чтобы попасть к нам на обложку, этому парню пришлось сделать нелегкий выбор. Судя по всему, выбор оказался верным. Если ты не узнал его с первого взгляда, это Крис Пайн из фильма “Звездный путь”, или же “Стар Трек”.



льямом Шатнером — к этому нельзя быть готовым. Это был вызов, и Пайн его принял. Вывод? Достаточно взглянуть на вещи немного по-другому — и недостатки могут обернуться достоинствами, причем без всякого конфликта между удовлетворением амбиций и благосостоянием. К счастью для нас, жизнь устроена таким образом, что лучшие ее составляющие не являются диаметрально противоположными вещами, поэтому нам приходится выбирать не что-то одно в ущерб всему остальному, а всего лишь наилучший способ достичь желаемого. И запомни одно из главных правил Криса: “Единственное, что ты можешь контролировать — это твой взгляд на события, твоё отношение и восприятие. Ситуация очень часто от тебя не зависит, но в любом случае именно ты решаешь,

Ты привык делать все на отлично. Вот только возможности сделать что-нибудь действительно значительное у тебя еще ни разу не было. И вдруг на тебя сваливаются сразу два крайне заманчивых предложения работы. Две главные роли в двух масштабных проектах.

Одна студия предлагает роль равнодушного к наркотикам детектива-неудачника в психологическом триллере, ну не роль, а просто воплощение мечты. А боссы другой студии жаждут видеть его в роли капитана Кирка в приквеле “Звездного пути”. Персонаж особой глубиной не отличается, актерским мастерством блеснуть негде, надел обтягивающее трико — и вперед, к новым галактикам. И вообще, эту роль уже отлично сыграл Уильям Шатнер. Тем не менее это не просто второстепенная киношка, а масштабный проект, и главная роль в нем открывает совсем другие перспективы.

Одна как будто специально для тебя написана, а вторая лично для тебя менее привлекательна, но гарантированно принесет огромные гонорары. Что же выбрать? Удовлетворение амбиций или финансовый успех? У Криса Пайна на принятие решения была всего лишь неделя. Трудный выбор.

Роль обдолбанного детектива манила Криса Пайна. Пока его сестра не дала ему

дельный совет — попробовать взглянуть на “Звездный путь” не как на отречение от художественных принципов, а как на сложную работу. Крис попробовал — и согласился играть капитана Кирка. Сестра оказалась права: он хотел играть детектива, потому что был готов к этой роли. А вот воплотить на экране героя, который у сотен миллионов зрителей ассоциируется с сыгравшим его ранее Уи-

как воспринимать происходящее”. Во всяком случае, он уже научился не жалеть о том, что случилось в прошлом и что он не в силах изменить, ведь зачастую наши неудачи выглядят катастрофой только в наших глазах, для всех остальных они проходят совершенно незаметно. Крис усвоил то, что следует усвоить всем нам: на ошибках надо учиться, но терзаться из-за них не стоит.

ЗАЛОГ УСПЕХА — В ТВОЕМ ОТНОШЕНИИ

УВАЖАЙ, НО НЕ ПОДРАЖАЙ

Готовясь к роли Джеймса Кирка, Крис Пайн провел немало часов за просмотром игры Уильяма Шатнера в этой роли. Пока не пришел к выводу, что это не только не помогает ему лучше вжиться в образ, а наоборот, мешает внести в роль что-то свое. Чем бы ты ни занимался, всегда есть способ сделать это лучше, чем твой предшественник. Собственно, именно для этого тебя и взяли на работу.

БУДЬ ГОТОВ К НЕУДАЧАМ

При выполнении сложной работы легко запаниковать, тебе может показаться, что у тебя ничего не получается и ты все делаешь не так. Так было и с Пайном, и вот чему его это научило: “То, что тебе казалось полным провалом, на самом деле совсем не обязательно провалом является — просто тебе не удалось оправдать требования, предъявленные самому себе”. Согласись, гораздо легче браться за дело, зная, что твои неудачи со стороны зачастую неудачами не выглядят.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ РЕШАЕТ

Вот как Пайн успокаивает себя перед выходом на экраны главного на данный момент фильма в своей карьере: “Я играю выдуманного капитана выдуманного космического корабля. И точка”. Ясно? Работу надо делать хорошо и ответственно, но нельзя забывать, что работа — это всего лишь одна из составляющих твоей жизни. ■

Утро добрым не бывает

Если у тебя повышенное давление или какие-то другие проблемы с сердцем, лучше не тренироваться с утра, говорят британские ученые. С утра сосуды не так эластичны и плохо реагируют на ускорение кровообращения. Сейчас специалисты пытаются выяснить, одинаково ли это справедливо для новичков и профессионалов.

ЭЛЕКТРОПЕДАЛЬ

Удивительно, почему такие, казалось бы, очевидные вещи никак не приходят людям в голову? Только сейчас австралийская компания PedalPower+ начала продавать первую велосипедную динамо-машину. В отличие от зарядок для велосипедных фонарей, этот генератор встраивается непосредственно во втулку колеса и абсолютно универсален. Не слезая с седла, можно зарядить телефон, iPod или аккумуляторы для фотоаппарата. Пока чудо техники продается только в Австралии, но уже в начале осени фирма обещала наладить поставки в Америку, а там, глядишь, и до нас дело дойдет.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ & НАКАЗАНИЕ

1450 ККАЛ в сытном римском обеде: паста с соусом песто и цыпленок с пармезаном.

50 МИНУТ ты должен ходить вверх-вниз по выключенному эскалатору на станции метро "Лукьяновская", чтобы сжечь эти калории.

ДОМОСТРОЙ



ЛАКИРУЕМ ПАРКЕТ

1 УДАЛЕНИЕ СТАРОГО ЛАКА Некоторые используют для этого растворители типа уайт-спирита. А зря — он слишком быстро испаряется. Мы рекомендуем взять мебельный лак НЦ-222 или его аналог, респиратор, ведро и широкий шпатель. Перед работой закрой дверь в помещение, открой окно и надень респиратор. На старый паркет нанеси 1 слой лака НЦ-222 и подожди 30 минут. Затем стальным шпателем соскреби размягчившиеся остатки старого лака и собери их в какую-нибудь емкость — это самый трудный в процессе момент.

2 ГРУНТОВАНИЕ ПАРКЕТА Нужны: кисть или широкий поролоновый валик и наш любимый мебельный лак НЦ-222. Через полтора часа после полного удаления старого лака загрунтуй обновленный паркет 1-2 слоями НЦ-222 и дай ему полностью впитаться в дерево.

3 ЛАКИРОВКА ПАРКЕТА Через час после грунтования начинай лакировку. Для этого нужен паркетный лак (лучше брать глянцевый, он служит дольше матового). Нанеси его вдоль древесных волокон, так он будет ложиться более равномерно. Совет: чтобы пары лака не распространялись на всю квартиру, открой в комнате окна и поставь рядом со входом ведро с холодной водой — она будет впитывать летучие вещества. После покрытия паркета первым слоем выдержи 24 часа и нанеси второй. Еще через 24 часа нанеси третий слой, и если результат устраивает, то на этом остановись. Через 72 часа можно спокойно ходить по полу. Еще через 6 суток лак затвердеет окончательно — вноси мебель обратно.

ФАЙФ-О-КЛОК

Вот сидишь ты сейчас в трусах, хлебаешь чай из стакана (наверняка пакетированный). Мы раскопали книгу известной английской суфражистки Эмили Пост “Этикет”, которая в начале XX века рекомендовала чаевничать строго по правилам. Приводим цитаты — учись!

1.

“Если тебя приглашают на чай с танцами, это верный признак, что будут знакомить со своей дочкой. Только не оплошай — ее можно пригласить на танец лишь спустя полтора часа после начала чайной вечеринки”.

2.

“Если тебя приглашают на 5-часовой чай без танцев зимой, а занавески в доме открыты и ставни не опущены, значит, это некультурные какие-то хозяева и можешь там особо не церемониться”.

3.

“Если пришел на чайную вечеринку, но не знаешь, кто на раздаче, ты должен сказать: “Могу я попросить чашку чая?” Тогда та, кто на раздаче, сама тебе ответит: “Конечно! Вам как, покрепче или послабее?”

4.

Чайный столик, за которым наливают и дают кексы, должен быть размером примерно 65–70 см в ширину и 90 см в длину. Если он очень маленький или большой, плюнь в плеватьницу и иди домой”.

5.

“Перед чайной вечеринкой лучше поешь поплотнее, потому что там не дадут ничего, кроме чая, горячего шоколада, хлеба, джема и кекса, разве что еще тонюсенький бутерброд, потому что в ином случае это уже не чай будет, это настоящий прием”.

Без лишней крови

Болезнь во рту могут не только зубы...

Пародонт — это не один из вымерших в незапамятные времена динозавров, но если ты не будешь за ним как следует ухаживать, твои зубы можно будет занести в Красную книгу. Пародонт — это сложный комплекс тканей в ротовой полости, включающий в себя также десны и выполняющий много различных функций. Одной из важнейших среди них является удержание зубов в альвеолах, и именно здесь скрывается потенциальная опасность.

Ткани пародонта, несмотря на грозное название, штука весьма уязвимая. Стоит всего лишь не чистить зубы несколько дней — и твои десны может поразить гингивит, иными словами, воспаление десен (кстати, у мужчин эта вероятность в

несколько раз выше, чем у женщин). Первый признак гингивита — кровоточивость десен. Если вовремя не избавиться от гингивита, он разовьется в пародонтит и как минимум про получение удовольствия от еды можешь забыть надолго. К тому же важно помнить, что пародонтит обратим только на ранних стадиях, если это заболевание запустить, оно может перейти в хроническую стадию

и тогда услуги стоматолога займут почетное место в списке твоих расходов. Не говоря уже о том, что заболевания пародонта негативно влияют на общее состояние организма, повышая риск развития сердечно-сосудистых и острых инфекционных заболеваний. (К твоему сведению, заболевания пародонта в той или иной форме есть у более чем 80% населения Украины, а по смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Европе мы уверенно держимся в первой пятерке.)

Так что береги зубы смолоду, и пусть стоматолог подождет.



Что делать?

1. Чистить зубы как минимум два раза в день, тщательно и аккуратно. Промежутки между зубами вычищать с помощью зубной нити, пользоваться ополаскивателем для ротовой полости.
2. Целоваться почаще.
3. Есть больше свежих фруктов и овощей.
4. Раз в полгода сходить к стоматологу на осмотр.
5. Кровоточат десны? Пора сменить зубную пасту на лечебно-профилактическую, предназначенную для борьбы с заболеваниями пародонта. Например, на “Пародонтас”. У нее особый солоноватый вкус и низкое пенообразование — из-за высокой концентрации активных веществ и комбинации минеральной соли с растительными экстрактами. Зато уже после 2 недель регулярного использования утром и вечером ты почувствуешь уменьшение симптомов кровоточивости. Врачи рекомендуют ее и как профилактическую вместо обычной пасты.

ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ!

Что это — пережиток советской торговли или эффективное оружие в руках обиженного клиента? Представитель Общества защиты прав потребителей “Общественный контроль” юрист Дмитрий Лесняк нам все объяснил.

ЛИСТОК • СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК №8
ИНФОРМАЦИОННЫЙ



приятие сферы потребительских услуг должно иметь книгу жалоб, предоставлять ее любому желающему по первому требованию. Теоретически все на совести предпринимателя. Он может наплевать на твои жалобы. Но не надо забывать и о другой возможности: представители государственных контролирующих органов, которые обязаны отсматривать заветную книгу, могут использовать твою запись как отличный повод “подоить” коммерсанта. Так что работники сферы услуг сильно меняются в лице, когда ты просяшь у них жалобную книгу.

3 Книга как улика

Книга отзывов и предложений имеет важное доказательное значение на случай разбирательства в суде. При этом ее страницы должны быть прошиты и пронумерованы, а сама она — заверена печатью и подписью руководителя. Поэтому, если ты планируешь подать на владельца, например, кафе, где тебя обсчитали или нахамили, в суд, обязательно зафиксируй все факты в жалобной книге.

4 Факты и подпись

Твою жалобу, возможно, будет изучать не только администрация, но и контролирующие органы, и даже суд. Поэтому не стоит писать слишком эмоционально и перегружать текст второстепенными подробностями: от тебя нужны исключительно факты. Если права нарушены конкретным лицом (продавцом, официантом и т.п.) — обязательно укажи его фамилию. Так же как и свою фамилию, инициалы и почтовый адрес: иначе обращения считаются анонимными — на них организация отвечать не обязана, да и в суде они не будут иметь силы.

1 Общие сведения

Книга отзывов и предложений (так называемая жалобная книга) — перешедший в постсоветские реалии из СССР инструмент общественного

контроля в организациях торговли и общественного питания. Ее огромный (и основной) плюс — общедоступность для любого потребителя.

2 Законодательное регулирование

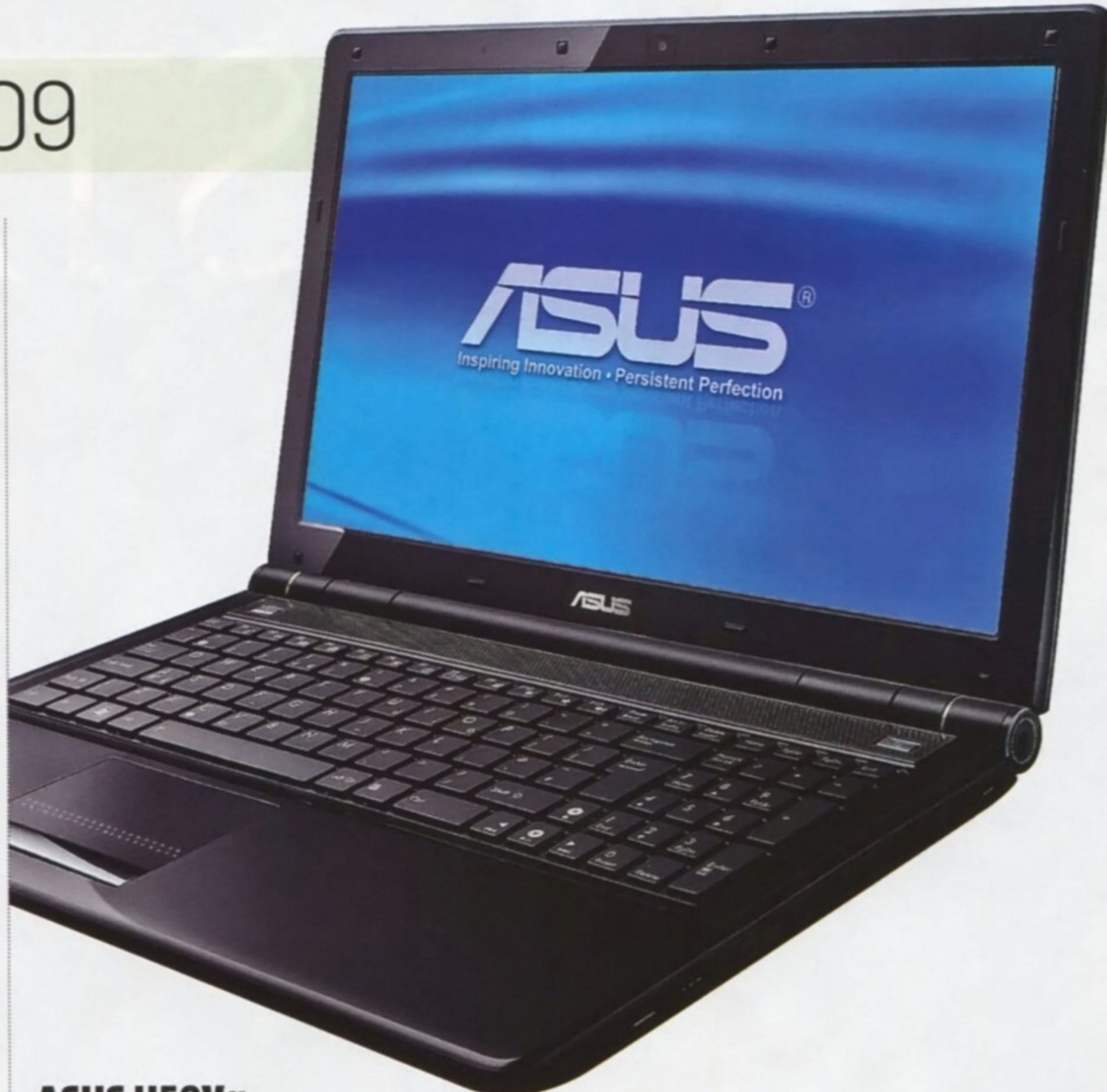
Статус книги законом четко не определен, а те нормы, которые о ней упоминают, достаточно расплывчаты. Так, любое пред-



Krups EA8260

Если ты кофеман, не нам тебе рассказывать, что в деле приготовления бодрящего напитка нет мелочей. Создателям кофемашины Krups EA8260 это также известно, поэтому они оснастили свое детище по полной. Тут и возможность регулировать температуру воды и крепость напитка, и функция двойного помола, и автоматические программы очистки и удаления накипи. А благодаря жидкокристаллическому дисплею новинкой от Krups удобно пользоваться. Не хватает разве что системы подачи кофе прямо в постель. \$1350.

● www.krups.com



ASUS U50Vg

Новинка от Asus, ноутбук U50Vg, сделает твою жизнь ярче. И дело тут не столько в ярком дизайне (хотя это тоже важно), сколько в технических характеристиках — применяемая в ней технология AI Light автоматически изменяет яркость экрана и интенсивность подсветки клавиатуры в зави-

симости от освещения. Процессор Intel Core2 Duo T6570 с частотой 2100 МГц позволит тебе быстро разделаться с делами, а 15,6-дюймовый дисплей со светодиодной подсветкой и соотношением сторон 16:9 поможет тебе приятно провести время за кино или играми. \$1100

● www.asus.com

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО И МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Nokia N900

Linux, браузер Mozilla, поддержка OpenGL ES 2.0 и Adobe Flash™ 9.4 — все это не описание нового компьютера, а платформа Маето, на базе которой сделан Nokia N900. У него 32 Гб встроенной памяти, сенсорный WVGA-дисплей, выдвижная QWERTY-клавиатура, многозадачность и камера 5 Мп. В общем, при желании этот телефон легко можно сделать единственным компьютером в доме. На момент сдачи номера цена неизвестна.

● www.nokia.ua



Samsung SMX-C10

Новый камкордер SMX-C10 от Samsung — настоящая находка для тех, кто предпочитает фиксировать окружающую действительность на видео. Компактные размеры, емкий аккумулятор и отклоненный от продольной оси корпуса для снижения нагрузки на запястье объектив Active Angle Lens позволяют вести съемку длительное время. Но главное, что благодаря фирменному ПО Intelli-Studio отснятый материал можно отредактировать практически на любом компьютере без установки софта и сразу же залить на YouTube одним нажатием кнопки, одновременно заряжая аккумулятор через USB. Мечта путешественника! Ну а те, кто предпочитает форму содержанию, наверняка оценят цвета корпуса — переливающийся красный или бирюзовый. 2 000 грн.

● www.samsung.ua



Как провести с пользой...

45
МИНУТ

ПОСЛУШАТЬ ДИСК
Dirty Bomb

- **Исполнитель:** Daniel Savio
- **Лейбл:** Flogsta Danshall, 2009

Этот альбом — самый настоящий свежак. Если и есть более молодые, чем skweee, стили в музыке, то про них никто не знает. Skweee — третье уже пришествие электро-фанка на Землю, на сей раз из Скандинавии. Дэниел Савио, патриарх, флагман и рулевой сквиини, смешивает характерные ломаные синтетические ритмы с ухающим дабовым басом и подчеркнута грязной восьмьбитной электроникой. Попутно в котел бросается все, что подвернется под руку, — от арабских народных мелодий до g'n'b. В то время как другие пациенты лейбла Flogsta Danshall то и дело углубляются в какое-то булькающее занудство, Дэниел не забывает про немаловажный компонент любой музыки — мелодию. За что ему отдельное спасибо.


105
МИНУТ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ
“Серьезный человек”

- **Режиссеры:** Итан и Джоэл Коэны
- **В прокате:** с 8 октября

“Серьезный человек” (в оригинале, скорее, “Серьезный мужчина”) хорош уже тем, что главного героя зовут Ларри Гопник; но этим прелести не ограничиваются. У Коэнов за годы покровительства хорошим неудачникам и издевательства над тупыми обывателями (магистральная тема всех фильмов) отточилось какое-то особое, совершенно уникальное чувство юмора. Приборами эту стихию не зарегистрировать, теориями комического не объяснить, но когда смотришь, например, “После прочтения сжечь”, не надорваться невозможно — так веселить умеют лишь единицы. А “Серьезный человек” заявлен как очень смешное кино. Гопник на самом деле не гопник, а пухлый очкастый профессор в каком-то колледже и к тому же глубоко верующий еврей. Глубоко безразличный Бог тем временем посылает ему различные испытания. Дети не уважают, жена, кажется, изменяет, а студенты кидаются бумажками. Начальство измывается, анонимный злодей угрожает расправой, а соседская леди намекает на адюльтер. Посовещавшись с раввином, Гопник берет в руки молоток и предпринимает решительную попытку стать серьезным мужчиной. Что-то такое, наверное, мог бы снять Вуди Аллен, если бы не боялся крови.


1
НЕДЕЛЮ

ПОЛИСТАТЬ КНИГУ
“Лучшие рецепты Поля Бокюза”

- **Издательство “Чернов и Ко”, 2009**

Первым делом отметим один, увы, неутешительный факт — приготовить описанные блюда в точности по рецепту решительно невозможно. Впрочем, если отбросить разные непостижимые для простого домашнего кулинара изыски вроде художественной лепки рыбьей чешуи из слоеного теста и рисования на тарелке узоров сиропами, перед нами — нормальная кулинарная книга. Не слишком сложные, но и не банально простые, крайне подробно и понятно описанные рецепты сытных, сочных, красивых блюд. Тех самых, что готовятся всю субботу, а потом уминаются избранными гостями, совершенно искренне говорящими: “Молодец, старик, такой вкусноты я никогда в жизни не ел”.



МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ВСЕ ПРЕОДОЛЕЕМ?

ТЕКСТ: БЫВШИЙ РЕДАКТОР МН
ВЛАДИМИР ПАХОЛЮК



Я

был постоянным читателем МН. Более того, долгое время я был его писателем. Я лучше других знаю, что нужно делать, чтобы мозг разрывался от серотонина, а яйца от тестостерона. Я один из тех, кто советовал тебе, как не получить серьез-

ную травму и возвратиться в строй, если травмы избежать не удалось. Но мои знания мне самому не помогли: однажды мое здоровье оказалось на нуле, и как мне теперь с этим жить, ума не приложу. Я — покалеченный желанием стать самым здоровым мужчиной бывший редактор Пахолук. Вот моя история.

Не хочется тебя пугать, но даже самому преданному читателю МН рано или поздно придется расстаться со здоровьем. Хорошо, если это произойдет, так сказать, само

собой, но вот если здоровья не останется после неудачного прыжка с парашютом, падения с лошади или опрокидывания пирамиды с блинами для штанги, ты будешь чувствовать не только физическую слабость, но и душевную боль. Станешь параноиком, или шизофреником, или как я — и тем и другим. Во сне я вижу себя как и прежде здоровым, с рельефной мышцей, а когда возвращаюсь вечером с работы, думаю только о том, чтобы не нарваться на желающих закурить, потому что плотно приложиться по супостату в силу произошедших со мной анатомических изменений уже не могу. Я уже год обхожу стороной спортивные площадки и тренажерные залы, банки сдулись, начало отвисать брюхо, самооценка вместе с уровнем тестостерона упала ниже минимально допустимого уровня. Я прямо как созревающая тыква: живот растет, а кончик сохнет.

Анализируя причину своего нынешнего состояния, я, по рецепту Фрейда, дошел до самого детства. Фрейд не подвел: в возрасте шести лет я посмотрел боевик про десантников “В зоне особого внимания” и начал прыгать с деревьев, потом с крыш, потом с самолетов... Мне все сходило с рук. И вот пару лет назад я решил научиться прыгать со скалы, и за это мне пришлось дорого заплатить. Ты, наверное, помнишь детские истории про то, что если прыгнуть на простеленную на воду газету, то вместо слов изо рта начнут выскакивать внутренние органы? Это правда даже без газетки: я нырнул и сразу же после этого нормальная жизнь закончилась.

“У тебя остеохондроз, — сказал доктор. — В каком, говоришь, журнале ты работаешь? Для здоровых мужчин?”

И вот прошлой осенью, когда я пер домой огромную сумку со жратвой, в пояснице что-то кольнуло, потом хрустнуло и в одну секунду я стал напоминать новорожденного младенца: я мог шевелить только глазами, губами и кончиками пальцев. Докачался! Потом была скорая, неврология, два литра капельницы и десять инъекций обезболивающего в день, томография и окончательный диагноз — позвоночная грыжа.

Оказывается, неудачно нырнув, я травмировал межпозвоночный диск, который наконец лопнул. Позвоночная грыжа... Звучит страшно, а на деле в сто тысяч раз страшнее: ты не можешь ходить, переворачиваться со спины на живот, избавляться от переваренных остатков пищи. Ты просто лежишь, как амеба, и все время жмешь на кнопку вызова медсестры, которая ширяет тебя обезболивающим в еще не потерявшие форму ягодичные мышцы. Днем тебе просто плохо, а ночью болевой синдром настолько силен, что начинаешь кричать, как Рэмбо во время пыток электричеством.

Поворачиваться я научился через две недели, ходить — через месяц, сидеть — через полтора, но ощущение неполноценности меня, вероятно, уже никогда не покинет, ведь мне до сих пор нельзя отжиматься, подтягиваться, наклоняться, поднимать вещи тяжелее трех килограммов, совершать резкие движения (прощай, оголтелый секс!), переохладиться, бегать, прыгать, а также ночевать у друзей: перед сном я должен висеть на доске Евминова. Без этой доски я как Кейт Ричардз без героина — не жилец.

Моя жизнь изменилась до неузнаваемости. Прощай, силовое троеборье! Здравствуй, доска Евминова (2-3 раза в день по 30-40 минут), массаж с мазью на акульем хряще, осторожность, размеренность и выверенность каждого движения и жеста. МН уже не мой журнал. Все, что я могу в нем прочесть, — это рецепт приготовления какой-нибудь вкуснятины, а разглядывать комплексы и читать советы по увеличению брахи-

алиса — все равно что смотреть порно со связанными за спиной руками.

Советы, которые я давал другим, не работали, и я пошел к психологу. Молодой паренек, наверняка фанат Чака Паланика, рассказал, что мне нужно принять ситуацию как есть и что некоторым везет меньше, чем мне: они вообще после такого не выныривают. Ей богу, для тотальной реабилитации он бы отправил меня в группу больных раком яичек, но у него не было таких полномочий.

Вот так я и живу. Брожу по улицам, смотрю под ноги. “Тот, кто смотрит под ноги, никогда не достигнет высокой цели”, — говаривал мой институтский препод по психологии, и я понимаю, что высокая цель, например 50 повторов на перекладине, это уже не для меня. В Европе мне было бы легко: там уже все устаканилось и ампутант, дистрофик или байкер с пивным животом по колено обществом и самим собой воспринимается адекватно. Все счастливы, и под ноги никто не смотрит. Я бы вступил в общество жертв здорового

образа жизни и не чувствовал бы себя так паршиво. Ведь Украина только переживает бум здорового образа жизни: фитнес-идеология заполонила все СМИ и оставаться в стороне тотального оздоровления лично мне просто невозможно. Когда я вижу здорового парня, волны фрустрации разливаются по всему телу, наполняя меня переживаниями сродни тем, которые испытывают первоклашки, глядя на выпускников: желанием стать большим. Что с этим делать, так сразу и не поймешь. Но недавно я вспомнил дурацкие советы психолога, которые на проверку оказались не такими уж и бессмысленными. Я жив — и это

главное! Ну и потом я такой не один. Мой друг, перспективный каратист, после пятнадцати лет занятий оставил спорт потому, что нагрузки спровоцировали отслоение сетчатки и он стал перед выбором: либо быть слепым спортсменом, либо зрячим, но как все. Выбрал второе, хотя мог бы стать первым украинским Затоичи. Сейчас гуляет с детьми и собакой, живет счастливо, хоть и без перспектив превратиться в Брюса Ли. Вот с кого нужно брать пример. Я и беру! А еще стараюсь опытным путем постичь смысл прописных истин вроде “то, что нас не убивает, делает нас сильнее”, “все, что ни есть, к лучшему” и “каждому свое”. Пока не совсем понятно, что такое это мое? Ходить на цыпочках и думать, что я обязательно восстану из пепла, как Джеки Чан после очередного трюка? Или, быть может, лет через восемь я, как первоклашка, первый раз пойду в зал и таки сделаю полтинник на перекладине? А может быть, доска Евминова останется моим единственным развлечением до конца моих дней? А может быть, победив посттравматическую депрессию, я когда-нибудь смогу и тебе дать настоящий совет? Что ж, как говорят готовящиеся к подходу штангисты, подойдем — увидим. ■



EXTRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

ВСЕГДА ГОТОВА!

Прочитав эту статью, ты узнаешь, почему Терминатор прилетал из будущего голым. Оказывается, в “прекрасном далеко” некоторым роботам для выполнения своей основной функции одежда будет не нужна.

После тяжелого дня, проведенного в офисе, ты едешь домой в своем электрокаре. Сбросив самоочищающиеся ботинки, отправляешься на кухню, где печка-автомат, совмещенная с холодильником, уже приготовила тебе ужин (заказ ты сбросил по сети еще днем, с работы). Ну а потом тебя ждет теплая постель, где перед сном ты сделаешь то же, что и любой другой холостяк твоего времени, — займешься сексом с роботом-любовницей.

Фантастика? Этот сценарий некоторые эксперты считают не только реальным, но и неизбежным: верные, опытные с первого включения и готовые к любым экспериментам электронные подруги составят серьезную конкуренцию выполненным из крови и плоти аналогам.

Но прежде чем переносить розетку поближе к кровати, мы решили ответить на четыре главных вопроса сексуальной робототехники.





**АССОРТИМЕНТ СЕКС-ШОПОВ
— ЭТО ДАВНО УЖЕ НЕ
ПРОСТО ДЫРКИ И ПАЛКИ,
А ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ
УСТРОЙСТВА, СПОСОБНЫЕ
ОБУЧАТЬСЯ, ВЫХОДИТЬ
В ИНТЕРНЕТ И ПОВТОРЯТЬ
ДВИЖЕНИЯ ПОРНОАКТРИС**

1 КОМУ НУЖЕН СЕКС С РОБОТОМ?

Похоже, человеческой расе. Мы уже давно одержимы желанием создавать своих двойников. Механические люди были модной игрушкой европейских аристократов еще в XVIII веке. А голографическая любовница из “Шестого дня” — один из запоминающихся моментов этого фильма. В конце концов, силы и средства, которые человечество тратит на секс-индустрию, убеждают в одном: ради собственного удовольствия мы готовы работать и работать. В этом году число полезных роботов в домохозяйствах мира уже перевалило за 4 млн. Почему бы машине, убирающей дом и подстригающей лужайку, не добраться до спальни?

Ассортимент секс-шопов — это давно уже не просто дырки и палки, а высокотехнологичные устройства, способные обучаться, выходить в Интернет и повторять движения порноактрис из демонстрируемых на экране фильмов. Этот бизнес процветает, и, **можешь не сомневаться, появление секс-роботов добавит к доходам секс-индустрии пару нулей.** А деньги — самый главный двигатель прогресса.

2 ПОЧЕМУ РОБОТОВ ДЛЯ СЕКСА ЕЩЕ НЕТ?

Препятствий три: материалы — **тактильно секс-робот должен быть таким же, как живой человек;** интеллект — робот должен обладать хотя бы примитивным разумом, чтобы сделать шаг от резиновой куклы до анекдотичной блондинки; унификация — пока разрозненные производители компонентов не договорятся о единых стандартах (как это произошло в случае с компьютерами, например), выпустить доступный для массового покупателя продукт не удастся. Постепенно пазл начинает складываться.

Уже есть синтетическая кожа, “чувствующая” давление (но пока не влажность и температуру); андроиды, повторяющие элементарную мимику и способные вести простой диалог, ну и, наконец, создана организация FAST (Форум по продвижению секс-технологий), цель которой — объединить компании из разных стран, работающие на ниве секс-техники.

Все это пока еще не срослось в цельный организм, но ждать осталось недолго: директор Исследовательского института секса и репродукции человека при Университете Индианы Джулия Хейман обещает, что коробки с секс-роботами лягут на полки магазинов уже в 2016 году.

3 ЗАМЕНЯТ ЛИ РОБОТЫ ЖЕНЩИН?

“Люди станут заниматься сексом с роботами, даже если первоначально это будут простые механизмы, выполняющие лишь основные действия”, — говорит профессор Хенрик Кристенсен, директор новой программы технического Университета Джорджии, США. Для начала робосекс может быть просто выходом для одиноких, замкнутых или больных людей, но не для общества в целом. “Ну а потом исследователи искусственного интеллекта, несомненно, преуспеют в создании и развитии достойного механического партнера, и со временем духовные барьеры, которые сдерживают людей, исчезнут”, — говорит Дэвид Леви, эксперт по искусственному интеллекту, автор книги “Любовь и секс с роботами”. — Когда истории типа “Я занимался сексом с роботом, и это было круто” появятся в таких журналах, как МН, большинство людей не останутся в стороне”. Все еще не веришь? Спроси у 87% канадских студентов — именно такая часть учащихся местных ВУЗов, согласно недавнему исследованию, занималась онлайн-сексом. А далеко ли от него до робосекса?

4 ВЛЮБИМСЯ ЛИ МЫ В НИХ?

Тронут ли роботы наши сердца так же, как наши тела? Скорее да. Еще в 1966 году Джозеф Вейзенбаум доказал, что привязанность к роботу реальна. Его программа “Элиза”, созданная для имитации беседы с внимательной и заинтересованной в тебе женщиной, продемонстрировала, что мужчина способен искренне симпатизировать даже простому тексту на экране.

Девушка, с которой весело, которая запрограммирована на любовь к тебе и при этом симпатична и отзывчива на твои желания, будет нравиться — это факт. Так что, вполне возможно, не так уж много времени пройдет, пока на Земле впервые зарегистрируют брак с роботом, который скрепят слова: “Объявляю вас мужем и роботом. Жених может смазать невесту”. Названо уже даже место, где с наибольшей вероятностью такой союз будет заключен, — по утверждению Дэвида Леви, к 2050 году самые либеральные штаты США, например, Массачусетс, дойдут до нужной кондиции.

И все же, вероятнее всего, секс-роботы лишь дополняют привычный нам секс, а не заменяют живых партнерш. И тогда вместо “Дорогой, не сегодня, у меня болит голова” мы услышим: “Дорогой, у меня болит голова, почему бы тебе не использовать робота?” ■

ДЛЯ НАЧАЛА РОБОСЕКС МОЖЕТ БЫТЬ ПРОСТО ВЫХОДОМ ДЛЯ ОДИНОКИХ, ЗАМКНУТЫХ ИЛИ БОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ, НО НЕ ДЛЯ ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ

ГОД БЫКА

Сочный бифштекс с гарниром — brutальнее этого блюда может быть только запеченный на углях мамонт. Вот тебе два рецепта бифштекса, для худеющих и для набирающих массу. А о мамонте как-нибудь в другой раз.

НАБЕРИ МАССУ!

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
(на порцию): 864 ккал, 45 г жиров (из них 12 — насыщенных), 65 г белков, 89 г углеводов.

ФИЗКУЛЬТ-БИФШТЕКС

Стейк — классическое спортивное блюдо, тут ничего и объяснять не надо. Если, конечно, он не зажарен на сливочном масле, не залит майонезом и не запит ведром пива. С соусом у нас полный порядок, он сливочный. Гарнир — запеченный картофель — тоже и вкусен, и полезен одновременно, а с пивом ты сам решишь. Мы вообще-то рекомендуем красное сухое.



СБРОСЬ ЖИРОК!

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
464 ккал, 19 г жиров (из них 3 — насыщенных), 44 г белков, 13 г углеводов.

СТЕЙК ДЛЯ ПУХЛЫХ

И без того вполне диетический обед мы превращаем в настоящую панацею. Убираем сливочный соус, заменяем картошку предельно низкокалорийным печеным болгарским перцем и добавляем для аромата свежий базилик. С таким рационом будешь строен, как Аполлон.



БАЗОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200-граммовый говяжий стейк
- 1/2 ст. л. крупной соли
- 1/2 ст. л. черного перца
- 1 ч. л. оливкового масла
- Веточка свежего тимьяна

ДОБАВКИ ДЛЯ КАЧКА

- 1 морковь
- 1 картофелина
- 1 корень пастернака
- 1 зубчик чеснока (нечищенный)
- 20 г коньяка
- 20 г нежирной сметаны
- Пучок шнитт-лука
- 20 г говяжьего бульона (или щепотка бульонного кубика)



ДОБАВКИ ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО

- 1 зубчик чеснока
- 1/4 луковицы
- 1 сладкий перец
- 1/2 ст. л. винного уксуса
- Веточка свежего базилика
- Пара капель соуса табаско
- 1/2 ч. л. меда

РЕЦЕПТ*



1 Гарнир

БАЗА Натраем обе стороны стейка солью и оставляем на 15 минут.

НАБЕРИ! Разогрей духовку до 200°C. Почисти и порежь морковь, картошку и пастернак. Разложи их на противне, туда же кинь зубчик чеснока, сбрызни оливковым маслом и запекай 45 минут.

СБРОСЬ! Включи духовку на минимальную температуру. Почисти и порежь сладкий перец, лук и чеснок. Обжаривай их 2 минуты в оливковом масле, затем добавь уксус, табаско, мед, соль и перец, перемешай и жарь еще 5 минут. Сними сковородку с огня и поставь в духовку, чтобы не остыло.



2 Мясо

БАЗА Раздави черный перец на крупные куски (дном кастрюли, молотком для отбивных, лбом — прояви фантазию). Смой с мяса невпитавшуюся соль и вытри его бумажным полотенцем. Натри обе стороны стейка перечным ломом, грузи его в предварительно разогретую глубокую сковородку с небольшим количеством масла и обжаривай на каждой стороне по 3 минуты или чуть больше, если ты предпочитаешь хорошо прожаренное мясо. Включи огонь, посыпь стейк тимьяном, накрой сковороду фольгой и оставь на 10 минут — мясо станет еще сочнее и мягче.



3 Соус

НАБЕРИ! Вычисти из сковороды остатки перца с жиром и без колебаний отправляй их в мусор. Вылей коньяк и поставь на огонь где-то на минуту (если чувствуешь себя суперповаром — то, конечно, ловко подожги коньяк), чтобы выпарить весь алкоголь и растворить оставшийся в сковороде жир. Добавь бульон (или залитую кипятком щепотку кубика) и кипяти 10 минут, тщательно перемешивая, пока объем смеси не уменьшится наполовину. Затем добавь тщательно порезанную зелень и сметану, еще раз перемешай и сними с огня.



4 Блюдо

НАБЕРИ! Открой вино — оно должно подышать перед подачей. Удержись от соблазна сразу накатить, вынь из духовки пропеченные овощи, найди среди них чесночную дольку, надрежь кожуру, выдави содержимое и как следует перемешай его с овощами. Выложи овощи на тарелку. Сверху водрузи стейк, залей соусом и начинай свой ужин. Да, вина можешь уже выпить.

СБРОСЬ! Выложи на сковородку жареный перец, накрой стейком и залей соком из обеих сковородок — из-под перца и из-под стейка. Порви листья базилика на мелкие кусочки и высыпь сверху. Приятного! ■

* Правила чтения: пузо нависает над ремнем? Исполняем разделы "База" и "Сбрось!". Тощее тело мечтает о мышцах? Твои разделы — "База" и "Набери!".

ДЕНЕЖНЫЙ ТИП

Кто-то любит предметы роскоши, другому требуется всеобщее уважение, а третий хотел бы спасти мир на одну зарплату. Но на все сразу денег, увы, не хватит. Чтобы со вкусом распорядиться своими миллионами, выясни для начала, к какому типу денежных мешков ты относишься. Ответь на вопросы нашего теста, пометив те утверждения, которые тебе близки.

ТЕКСТ: РИЧАРД САЙН, МЭТЮ БАРБОР

1. Собираясь сделать крупную покупку, я...

- А.** Доверяюсь интуиции ☐
- Б.** Прислушиваюсь к мнению друзей ☐
- В.** Читаю специализированную прессу ☐
- Г.** Сам изучаю всю документацию и принимаю решение ☐

2. Когда впереди маячит большой куш, я...

- А.** Возбужден и активен ☐
- Б.** Полон вдохновения и планов ☐
- В.** Осторожен и рассудителен ☐
- Г.** Настроен скептически ☐

3. Свободное время я трачу на то, чтобы...

- А.** Попробовать что-нибудь новенькое ☐
- Б.** Помочь тем, кто меня об этом просил ☐
- В.** Заняться делами, на которые раньше не было времени ☐
- Г.** Разобраться, как что устроено ☐

4. Планируя личный бюджет, я...

- А.** Да как-то особо и не планирую ☐
- Б.** Думаю не только о себе ☐
- В.** Осторожен, хорошо осознаю свои возможности ☐
- Г.** Максимально рационален ☐

5. На свидании я ...

- А.** Пытаюсь добиться ее любыми путями ☐
- Б.** Пробую найти с ней общий язык ☐
- В.** Стараюсь показаться солидным и достойным уважения ☐
- Г.** Оцениваю ее интеллект ☐

6. Уважаю дельцов, которые...

- А.** Умеют рисковать ☐
- Б.** Используют богатство, чтобы улучшить мир ☐
- В.** Ведут себя скромно и ответственно ☐
- Г.** Имеют четкую стратегию и трезво оценивают происходящее ☐

7. На пенсии я буду...

- А.** Искать приключений ☐
- Б.** Заниматься саморазвитием ☐
- В.** Проводить время с семьей ☐
- Г.** Овладевать знаниями ☐

8. Я уверен в себе, когда...

- А.** Мне удастся стать своим в любой компании ☐
- Б.** Мне не приходится лгать и приспосабливаться ☐
- В.** Я чувствую, что меня уважают ☐
- Г.** Я последователен и точен ☐

9. Выиграв в лотерее крупную сумму, я...

- А.** Поеду путешествовать ☐
- Б.** Помогу друзьям, у которых неприятности ☐
- В.** Обеспечу себе финансовую безопасность ☐
- Г.** Куплю гаджет, который поможет мне в работе ☐

10. Я ценю, когда люди...

- А.** Удивляют меня своим великодушием ☐
- Б.** Видят мое истинное "я" ☐
- В.** Выражают свою признательность мне ☐
- Г.** Интересуются моим мнением ☐

11. Больше всего я доверяю...

- А.** Своим импульсам и порывам ☐
- Б.** Своей интуиции и знакам судьбы ☐
- В.** Обычаям и традициям ☐
- Г.** Ясным рассуждениям и логике ☐

12. Иногда я стремлюсь...

- А.** Произвести впечатление на людей ☐
- Б.** Потеряться в романтических мечтах ☐
- В.** Стать признанным и уважаемым членом команды ☐
- Г.** Сформулировать сногшибательную идею ☐

13. Мое представление о будущем:

- А.** "Бьюсь об заклад, скоро что-нибудь подвернется" ☐
- Б.** "Я верю, что люди по природе добрые, поэтому все будет хорошо" ☐
- В.** "Осторожности много не бывает. Кто предупрежден — тот вооружен" ☐
- Г.** "Нужно держать глаза широко открытыми. Будущее зависит только от меня" ☐

14. Я хотел бы...

- А.** Быть знаменитым и популярным ☐
- Б.** Понимать людей ☐
- В.** Завоевать всеобщее уважение ☐
- Г.** Быть проницательным и мудрым ☐

15. Лучше всего я работаю, когда...

- А.** Держу руку на пульсе и постоянно в делах ☐
- Б.** Понимаю, чем силен каждый из моих коллег и все мы вместе ☐
- В.** Все идет по намеченному плану ☐
- Г.** Вызывают лично меня, чтобы решить сложную проблему ☐

16. Планируя свои действия, я прежде всего смотрю на...

- А.** Немедленную выгоду ☐
- Б.** Возможности в будущем ☐
- В.** Как это делалось раньше ☐
- Г.** Конкретные обстоятельства дела ☐

17. Обдумывая свою неудачу, я...

- А.** Смеюсь над тем, как же я мог так промахнуться ☐
- Б.** Удивляюсь, как же так получилось ☐
- В.** Высчитываю, как бы сделать потери наименьшими ☐
- Г.** Рассматриваю ее со всех возможных точек зрения ☐

18. Мой девиз:

- А.** "Быстрее, выше, сильнее" ☐
- Б.** "Найди путь к себе" ☐
- В.** "Будь начеку" ☐
- Г.** "Я сверху вижу все, ты так и знай" ☐

Накапало

Посмотри, каких ответов у тебя больше, и пойми свой денежный тип.

- А** ГУЛЯКА
- Б** ИДЕАЛИСТ
- В** ХРАНИТЕЛЬ
- Г** ДЕЛЕЦ



Гуляка (30% мужчин)

● **Примеры:** Дональд Трамп, Брэд Питт, Арнольд Шварценеггер.

- **В кабаке:** ты первым заказываешь выпивку.
- **В казино:** ты играешь по-крупному.

Для тебя деньги — это LED-телевизор последней модели, поездка на ЧМ по футболу, питание в ресторанах. Все, что ты хочешь прямо сейчас. Ты воспринимаешь жизнь как одну большую игру. Сбережения? Инвестиции? Скучно! “Гуляки чаще других увязают в долгах”, — говорит Дэниел Рид, профессор Durham Business School.

● **Что делать:** мы могли бы порекомендовать тебе умерить пыл и откладывать хотя бы каждое пятое свое желание. Но послушаешься ли ты? Договорись с другом или женой, что он(а) будут забирать у тебя по 10% от каждой зарплаты и отдадут накопленное только в случае наступления действительно черных дней. А еще ты веришь в удачу, так что присмотришься к государственной лотерее. Смех смехом, но часто джек-пот составляет более миллиона долларов.



Идеалист (20% мужчин)

● **Примеры:** Михаил Горбачев, Оливер Стоун, Ричард Гир.

- **В кабаке:** ты заводишь беседы о космосе.
 - **В казино:** ты не играешь, потому что не желаешь поддерживать игорную индустрию.
- Идеалисты — это врачи, учителя, “несогласные”, религиозные деятели. И ты. Вы работаете потому, что ваша работа делает мир лучше. А если за это еще и платят, то вообще замечательно. Однако, думая о других, ты часто забываешь о себе. Если у тебя и была заначка на черный день, ты отдал ее малознакомой женщине на лечение сына, потерявшего документы во время землетрясения по пути в онкологический центр.

● **Что делать:** ты жертвуешь деньги на благотворительность, так делай это с помощью проверенных фондов. А еще вспомни — как давно тебе не поднимали зарплату? Может, потому что ты не просил? Если ты сидишь на одной сумме уже больше трех лет, немедленно иди к начальству с серьезным разговором — пусть хотя бы компенсирует инфляцию. А если договориться не получится, кинь клич. В этой жизни ты помог столько, что найти с их помощью новую работу не будет проблемой.



Хранитель (40% мужчин)

● **Примеры:** Уоррен Баффет, Ларри Кинг.

- **В кабаке:** ты беспокоишься, как бы кто не перешел грань.
 - **В казино:** ты играешь понемногу, на автоматах.
- Для тебя деньги — это безопасность, твоя и твоей семьи. Ты планируешь личный и семейный бюджет на полгода вперед, имеешь всего три пары джинсов и сильно расстраиваешься всякий раз, когда курсы валют приходят в движение, каков бы ни был тренд, — ведь зарплату ты получаешь в гривне, но заначку хранишь в валюте.

● **Что делать:** не перестарайся, нельзя экономить на всем. Во-первых, не менее 15% ежемесячного дохода тратить на удовольствия. Во-вторых, хранить деньги в обувной коробке в кладовке опасно — их могут съесть мыши. Раскидай свои немалые накопления по нескольким банкам. Только следи, чтобы выбранные банки входили в систему страхования вкладов. И на всякий случай не верь банкам, которые обещают бешеные проценты. Выбирай те, которые предлагают средние рыночные условия.



Делец (10% мужчин)

● **Примеры:** Билл Гейтс, Уолт Дисней, Альберт Эйнштейн.

- **В кабаке:** ты, конечно, трезв.
 - **В казино:** ты пытаешься считать карты.
- Деньги — это доказательство твоей мудрости и сосредоточенности. Люди могут считать тебя холодным и несговорчивым типом, но это всего лишь твой метод — ты завоевываешь мир, бесстрастно изучая его. Ты можешь разбогатеть, так как готов к осмысленному риску и умеешь учиться на собственных ошибках.

● **Что делать:** с твоей кристально чистой головой ты можешь самостоятельно управлять портфелем инвестиций. К примеру, играть на фондовой бирже. Кризисные периоды, когда индексы то лезут вверх, то падают на самое дно, — лучшее время для рискованных игроков. Чтобы стать участником торгов на фондовых биржах, ты должен стать клиентом брокера, аккредитованного на этих площадках. Список брокеров ты найдешь на сайтах бирж.



На двоих

Сочетание различных денежных типов по-разному отражается на состоянии общего кошелька.

ХРАНИТЕЛЬ + ИДЕАЛИСТ

РИСК: низкий

Скряга и романтик — недурной симбиоз: идеалиста можно убедить в чем угодно. Даже в том, что дешевый искусственный мех этичнее натурального.

ХРАНИТЕЛЬ + ГУЛЯКА

РИСК: средний

Сплошь и рядом в таких парах Гуляка скрывает свои траты, а Хранитель — накопления.

ХРАНИТЕЛЬ + ДЕЛЕЦ

РИСК: средний

Хранитель тащит в банк каждую лишнюю копейку. Делец хотел бы пустить эту копейку в оборот.

ГУЛЯКА + ИДЕАЛИСТ

РИСК: средний

Ни тот ни другой не станут задумываться о деньгах до тех пор, пока оба не окажутся на мели. Впрочем, оба легко относятся к временным трудностям.

ДЕЛЕЦ + ДЕЛЕЦ

РИСК: средний

Оба склонны рисковать и потому могут обанкротить семью, а потом разругаться вдрызг — для обоих финансовый успех есть главная цель жизни.

ГУЛЯКА + ДЕЛЕЦ

РИСК: высокий

Один хочет, чтобы деньги работали, другой — чтобы развлекали. Поэтому рационалисту — 90% дохода, гуляке — оставшиеся 10%, чтобы не скандалил. ■

ПЕШИЙ ХОД

Хочешь иметь мощное сердце, стальные нервы и крепкие кости? Просто переставляй ноги. Эффект наступает с первой минуты, и каждый сделанный тобой шаг (кроме, пожалуй, шага из окна) делает тебя немного здоровее!



1 МИНУТА... шажок от инфаркта

Испытания, проведенные финскими учеными на прирученных ими финнах, доказали: пеший ход оказывает благотворное воздействие прежде всего на сердечно-сосудистую систему. Любой человек (даже не финн!), переставляющий ноги от 1 до 29 минут в день, — чисто теоретически — на 7% менее подвержен риску сердечного приступа, чем его неходячий собрат. “Теоретически” — потому что финнам так и не удалось найти здорового человека, который не ступает ни шагу в день.



10 МИНУТ... “нет” гипертонии

Энергичная 10-минутная прогулка четыре раза в день ежедневно — и твое кровяное да-

вление отныне и вовеки веков будет в норме.

И, кстати, 4 коротких загула полезнее одного длинного. Положительное действие четырехкратного спринта будет длиться в общей сложности 11 часов, марафонского — всего 7.



15 МИНУТ... почти тренировка

Увеличь скорость ходьбы до 140 шагов в минуту (это 6,5 км/ч) — и будешь сжигать по 100 ккал каждые 15 минут. “Держи достаточно бодрый темп. Так чтобы иметь возможность разговаривать, но не более двух предложений подряд”, — поторапливает тебя персональный тренер из Лондона Дэкс Мой. А как будет счастлив твой начальник, когда ты заявишься на работу худой, трезвый и раньше обычного!



20 МИНУТ... только спокойствие

В поисках нирваны буддистские монахи сутками просиживают на циновках. Бедняги не в курсе, что того же эффекта можно добиться ежедневной 20-минутной прогулкой. Пешие загулы увеличивают кумулятивный эффект отрешенности и усиливают выработку эндорфинов. Бонус для тех, кто бросает курить: 20-минутный моцион уменьшает страстное желание “дернуть тяжку”.



35 МИНУТ... бегом от стресса

Что бы ни вывело тебя из себя (блондинка за рулем трамвая или пролитый на свежий МН стакан кефира), выход один — получасовая прогулка со скоростью 6,5 км/ч, а после нее — пя-

тиминутный отдых. American Journal of Psychiatry утверждает: таким образом ты снизишь влияние нервного напряжения на свое тело на 2/3. И самое важное здесь — пятиминутный отдых. Именно в это время организм получает дозу эндорфинов, а ты избавляешься от желания двинуть кому-нибудь в челюсть.



45 МИНУТ... и нет простуды

Если для тебя постельный режим не долгожданный отдых, а страшная пытка, можешь начать на советы участкового врача и отправляться на улицу. В Аппалачском университете США выяснили, что люди, совершающие ежедневные 45-минутные моционы, при простуде выздоравливают на 50% быстрее остальных. “Пешие прогул-



5

3

90

45

35

20

15

10

1

часы

минуты

ки способствуют производству клеток, противостоящих вирусам и микробам”, — утверждает автор исследования, врач Дэвид Ньеман.

60 МИНУТ... шагай до старости

Сегодня ты совершаешь часовые моцион в парке, а через 20 лет с иронией будешь взирать на жертв ишемической болезни сердца (твой риск заполучить подобный недуг к тому моменту снизится на 50%). Так оценивают твои перспективы авторы британского “Проекта по исследованию сердечных заболеваний”, которые зафиксировали положительные изменения уровня холестерина у мужчин, гулявших по часу в день, уже через две недели после начала прогулок.

90 МИНУТ... ланч долой

Полтора часа ходьбы со скоростью 6,5 км/ч сжигает в среднем 560 ккал. Именно столько содержится в обеде из бигмака и овощного салата в “Макдоналдсе”. Для более четкого подсчета калорий и улучшения аппетита вооружись шагомером.

3 ЧАСА... сердце цело

Сбегая с работы ради трехчасового марафона, ты, возможно, разобьешь сердце начальнику. Но зато укрепишь свое! Хотя, если накапливать эти 180 минут в течение недели, толк все равно будет. 20-летние исследования Гарвардского университета свидетельствуют, что таким образом ты снизишь риск сердечных заболеваний на 40%.

5 ЧАСОВ... будь в форме

Собака — не только друг человека, но и отличный тренажер. Австралийские ученые доказали: в среднем псиновладельцы прогуливают целых 5 часов в неделю со своими любимцами (исключая остановки у столбов), в то время как бессобачники проводят на улице вполсилы меньше времени.

3 МЕСЯЦА... время вспять

Как и женщины, с годами кровеносные сосуды теряют способность идти на уступки, что здорово повышает риск сердечных заболеваний. Американские исследователи советуют в буквальном смысле убегать от проблем: 55 минут ходьбы каждый день пять дней в неделю в течение

12 недель — и твои сосуды “помолодеют” на 10 лет.

5 ЛЕТ... камни из почек вон

Результаты исследований Гарвардского университета показали: получасовая прогулка 5 дней в неделю, ставшая привычкой на 5 лет, снижает риск желчно-каменной болезни на 31%.

12 ЛЕТ... победи рак

Исследователи из Гонолулу подсчитали, что каждодневные 3,5-километровые прогулки на протяжении 12 лет снижают риск умереть от рака в 2,5 раза. Такой эффект — результат позитивного воздействия ходьбы одновременно на сердце, кровообращение, сосуды и иммунную систему. ■

СМЕХОПАНАЦЕЯ

Самая частая причина смерти мужчин по всему миру — стресс. Он ослабляет иммунную систему, оказывает действие на надпочечники, может стать причиной развития сахарного диабета и довести до инфаркта. Единственный способ не сдать коньки раньше времени — почаще помирать со смеху!



Исследователь из Калифорнийского университета Лома Линда доктор Ли Берк сообщает: “В 50-е годы люди планеты Земля смеялись в среднем до 20 минут в день. Сегодня — всего шесть”. Невеселая статистика. И что еще хуже, нехватка “ха-ха” сказывается на нашем здоровье. Ведь смех — врожденная реакция организма на стресс. Это не просто природный антидот от тревоги. Смех решает именно те проблемы со здоровьем, которые стресс создает. Вот список доказательств.

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

- 1 Смех укрепляет иммунную систему**, повышая концентрацию борющихся с инфекциями клеток — Т-лимфоцитов, белков под названием гамма-интерферон, а также В-лимфоцитов, и понижая уровень кортизола, гормона стресса. Он к тому же увеличивает концентрацию естественных антител в слюнных железах, которые защищают организм от проникновения инфекции по респираторным путям.
- 2 Смех снижает артериальное давление** и делает ум более ясным.
- 3 Смех повышает концентрацию эндорфинов** (“веществ хорошего настроения”) в организме и может даже повысить болевой порог (временно).
- 4 Смех способствует регуляции уровня инсулина** и сахара в крови.
- 5 Смех снижает аллергические проявления** Проведенное в Японии исследование показало, что после просмотра комедии аллергены оказывали меньшее влияние, чем после серьезного кино. Смех укрепляет парасимпатическую нервную систему, не давая аллергенам взять свое.
- 6 Смех сродни спорту** По аэробной нагрузке 10 минут смеха эквивалентны получасу упражнений на велотренажере. А 20 минут смеха по нагрузке на сердце равны 3 минутам активной гребли и усиливают кровоток на 22%. Без пота и боли!



7 Утробный хохот повышает частоту сердечных сокращений, делает дыхание более глубоким и задействует мышцы лица, живота и груди. Такой смех увеличивает приток кислорода в организм и отводит слизь из легких, помогая астматикам и больным с легочной недостаточностью.

8 Смех укрепляет сердечно-сосудистую систему и защищает от сердечных приступов. Исследователи из Университета штата Мэриленд установили, что просмотр комедии (точнее, вызванный ею смех) улучшает приток крови к сердцу, а просмотр драмы — ухудшает.

9 Смех облегчает боли в желудке, способствует пищеварению.

10 Смех может повысить работоспособность Исследователи изучали группу из 33 сотрудников в центре поведенческого здоровья, которые смеялись все вместе по 15 минут в день в течение 15 дней. Параллельно исследователи измеряли общую эффективность сотрудников на рабочих местах, складывавшуюся из 12 параметров. Показатели самооценки участников и их ролевая компетентность за время проведения исследования выросли более чем в два раза, а относительная компетентность — в полтора.

СКАЖИ “ХА!”

Теперь, когда тебе известно аж целых 10 причин лишний раз поржать, самое время заучить четыре проверенных способа сделать смех привычкой.

1 Тренируй смехопамять Всякий раз, когда с тобой случается что-то смешное (либо ты становишься свидетелем какой-то невероятной ржаки), старайся запомнить этот момент. В будущем, почувствовав наплыв депрессии, ты сможешь с ловкостью Дэвида Блейна выхватить этот случай из памяти и отразить паническую атаку.

2 Окружи себя смешным Сделай так, чтобы у тебя каждый день без труда находи-

лось 5–6 поводов от души поржать. Читай свежие анекдоты, рассматривай карикатуры, возьми за привычку смотреть за завтраком какой-нибудь смешной сериал, проводи больше времени с друзьями... На худой конец обзаведись детьми. Они подскажут тебе, как найти радость в каждой минуте проходящего дня. Только не увлекайся лазаньем по конструкциям на детской площадке.

3 Найди время на релаксацию и не чувствуй себя виноватым за это Если ты не в состоянии выкроить в своем расписании пару часов на то, чтобы посмотреть в кино свежую комедию, — это уже повод обратиться за профессиональной помощью к психологу.

4 Предвкушай веселье Исследователи Калифорнийского университета поставили эксперимент на группе из 10 живых мужчин — сообщили, что через три дня им покажут ну очень смешное видео. Ряд проведенных тестов показал, что за время ожидания уровень депрессии испытуемых снизился в среднем на 51%, а мозг начал работать лучше на 36%. О чем это говорит?

Для борьбы со стрессом годится не только само веселье. Ожидание веселых событий также помогает организму противостоять стрессу. Запланируй себе что-нибудь действительно веселое на уик-энд — и всю неделю проживешь с улыбкой!

И последнее. В ноябре 2007 года доктор Свен Свебок представил результаты проведенного в Норвегии исследования, согласно которому “кто хоть раз в день смеется, от того смерть отвернется”. Свебок и его команда вели наблюдение за 54 000 норвежцев в течение семи лет и пришли к заключению, что взрослые с хорошим чувством юмора в среднем живут дольше, чем те, кто не видит в жизни ничего смешного. Теперь мы знаем, кто смеется последним. ■

ЧИХАТЬ ТЫ НЕ ХОТЕЛ

Сезон сопливых носов и слезящихся глаз — самое подходящее время узнать всю правду о простуде. Будь здоров!

ЗИМА — ВРЕМЯ БОЛЕТЬ **ПРАВДА ☐ МИФ ☒**

Пики распространения риновирусных инфекций (риновирусы вызывают почти половину всех простудных заболеваний) приходится на раннюю осень и весну, когда наиболее благоприятны условия для их выживания: не слишком жарко, но и не холодно. Плюс высокая влажность. “Разносятся же заболевания контактным способом, а не из-за того, что вдруг похолодало”, — уверяет директор Центра изучения простудных заболеваний Университета Кардиффа Рон Экклз.

КАЖДЫЙ ЧИХ ЗАРАЖАЕТ **ПРАВДА ☐ МИФ ☒**

Уж лучше обвиняй любимую футбольную команду, потому что прикосновение к телевизионному пульту опаснее, чем чих в лицо. Риновирусы не передаются воздушно-капельным путем, только контактным. Когда ученые из Университета Вирджинии обследовали предметы домашнего обихода, вирусы попались на пультах дистанционного управления, кранах и ручках холодильников в 42% случаев. Если дома кто-то болеет, протирай места возможного скопления болезнетворной дряни дезинфицирующими салфетками хотя бы раз в день. Если переболел сам — купи новую зубную щетку, оставшиеся на старой частицы слизи из носоглотки могут снова отправить тебя на больничный.

ПРОСТУДА ПЕРЕДАЕТСЯ С ПОЦЕЛУЕМ ПРАВДА ☐ МИФ ☒

ОРВИ распространяется со слюной из респираторной системы, а в слюну вирус попадает редко. «Гораздо более вероятно заразиться, потрогав ручку двери, за которую недавно брался больной, — говорит председатель Британского совета по гигиене профессор Джон Оксфорд. — Затем ты просто занеси инфекцию внутрь, почесав глаз или поковыряв в носу». Как обычно, наивысшая концентрация микробов и вирусных частиц — под ногтями. Особенно под тем, который ты зачем-то отрастил на мизинце, брррр.

НУЖНО ЕСТЬ КУРИНЫЙ СУП ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Куриный бульон — это сказка, особенно наутро после разудалой гулянки. Медицинский центр Университета Небраски недавно поднял его статус еще выше: у куриного супа обнаружилось противовоспалительное свойство: он активно борется с простудными заболеваниями. Добавь в суп чеснока, который способствует разжижению слизи, и дыши свободно.

НА МОРОЗЕ ТОЧНО ПРОСТУДИШЬСЯ ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Можно простудиться и в июле на море, а можно погулять в рубашечке по морозу — и ничего. Переохлаждение — всего лишь фактор, ослабляющий иммунную защиту организма. А воспользуется ли вирус этим фактором — вопрос случайности. Чтобы обезопасить себя, заверши холодный вечер приемом чего-нибудь горячего. «Вирусы выживают только при стабильной температуре, — говорит Рон Экклз. — Горячая жидкость повышает температуру в носовой полости и может убить врага».

БАДЫ ПОМОГУТ ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Ты много чего можешь сделать, чтобы притормозить болезнь, даже когда почувствовал, что вот оно. Например, принимать препараты с содержанием цинка, который помогает телу эффективнее использовать борющийся с инфекцией витамин А. Ученые из Университета Флориды доказали: 15 мг цинка в день снижают длительность простуды с 10 до 7 дней у 73% людей. Твоя первейшая задача — начать прием биодобавок при первых же симптомах заболевания: насморке, раздражении в горле и откровенном нежелании идти на любимую работу.

ВИТАМИН С СУЛИТ ЧУДЕСНОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Ешь витамин С хоть пачками, все бесполезно. Резюме 55 исследований, проведенных австралийскими и финскими учеными, таково: доза, даже в 30 раз превышающая суточную, не дает дополнительной защиты от вирусов ни до, ни во время болезни. Лучше уж послушай сторонников трав: по данным ученых из Университета штата Коннектикут, эхинацея снижает риск заболеваемости на 65%. Найти ее можно в аптеке в виде таблеток или капель как под собственным именем, так и в составе различных препаратов.

АЛКОГОЛЬ ОСЛАБЛЯЕТ ЗАЩИТУ ПРАВДА ☐ МИФ ☒

В старину от простуды прописывали отвар из коры ивы и рекомендовали целовать волосатую мышиную морду. Мы облегчаем тебе задачу и рекомендуем в качестве профилактики выпивать два бокала красного вина ежедневно. Ученые из Университета Сантьяго-де-Компостела утверждают, что следующие этому предписанию люди болеют ОРВИ на 44% реже, чем убежденные трезвенники. Предохраняющая сила вина кроется в антиоксидантах, которые укрепляют иммунную систему.

СТАРИКИ БОЛЬШЕ БОЛЕЮТ ПРАВДА ☐ МИФ ☒

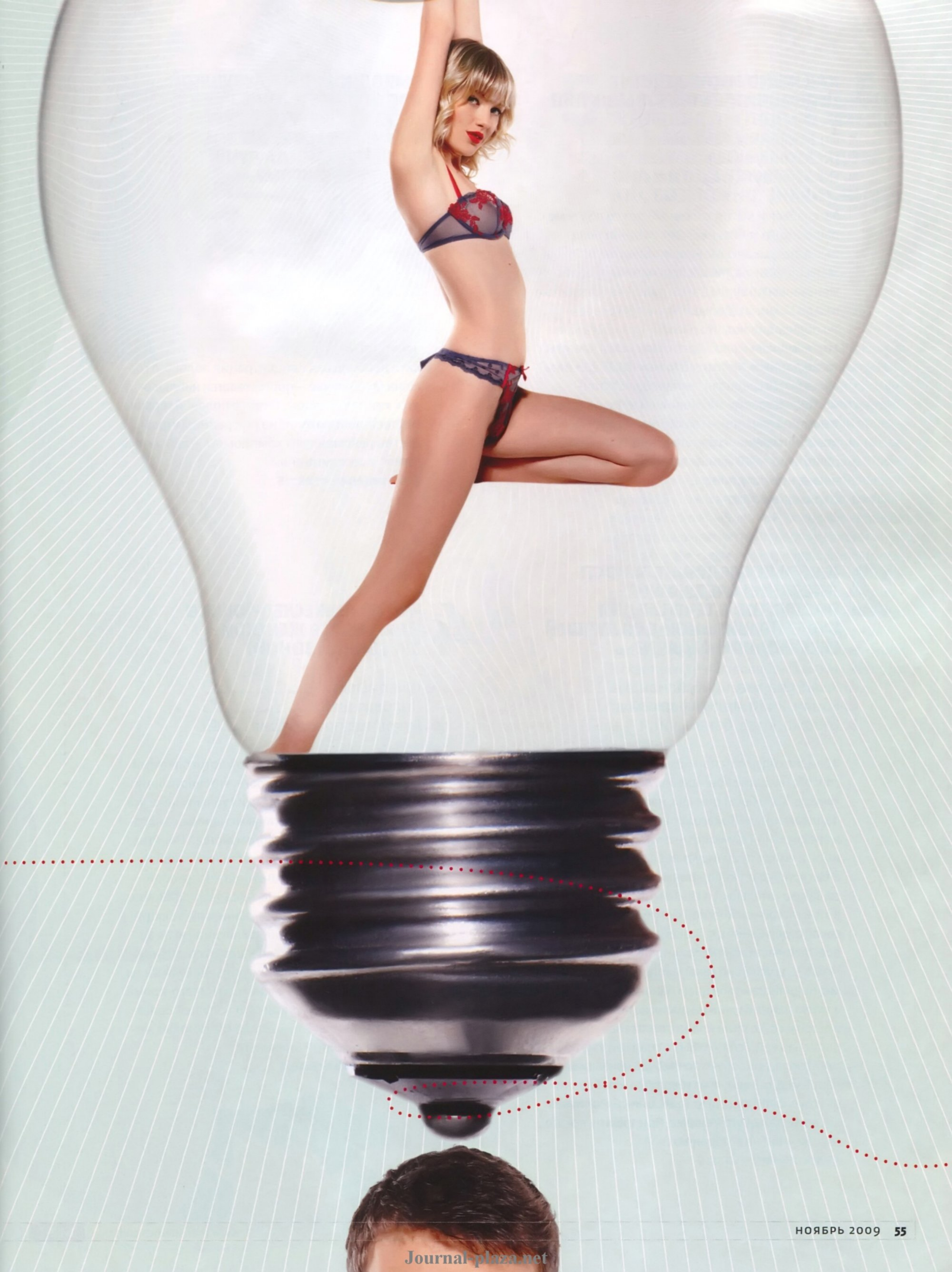
Самое безопасное место в сопливое межсезонье — дом престарелых. Старички, не раз переболевшие на своем веку, обладают практически полным иммунитетом к риновирусным инфекциям. «После того как иммунная система справляется с очередной болезнью, она вырабатывает стойкое противоядие к этому конкретному вирусу, защищая от повторного инфицирования им же», — говорит профессор Экклз. По последним данным, существует около 200 вирусов, вызывающих простудные заболевания, и в среднем мы подхватываем 2-3 из них в год. Так что к старости накапливается достаточно иммунитета, чтобы быть практически неуязвимым. Вот почему старики, глядя на чахлую молодежь, любят повторять, что времена уже не те. ■

УМ НИЖЕ ПЯСА



КТО ТЫ В ПОСТЕЛИ —
ЗНАТОК ИЛИ ПРОСТОФИЛЯ?
НЕ СТОИТ СПРАШИВАТЬ У ПОДРУГИ,
ВСЕ РАВНО НЕ ОТВЕТИТ ЧЕСТНО.
MEN'S HEALTH ПОМОЖЕТ ТЕБЕ.

ВОТ 10 ВОПРОСОВ, НА КОТОРЫЕ
ОТВЕТИТ ЛЮБОЙ НОРМАЛЬНЫЙ
МУЖЧИНА. ПРОЙДИ ЭТОТ
ТЕСТ, И ЕСЛИ БУДУТ ОШИБКИ —
У ТЕБЯ ЕСТЬ ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ.



1 КАК ЧАСТО И КАК ДОЛГО ПРЕДПОЧИТАЕТ ТВОЯ ЖЕНЩИНА?

- А. По 13 минут 9 раз в месяц ☐
- Б. По 22 минуты 12 раз в месяц ☐
- В. По 30 минут 4 раза в месяц ☐

Расслабься и вытри холодный пот со лба — марафонского забега не будет. Опубликованные в американском издании Journal of Sexual Medicine результаты исследования говорят:

женщинам по сердцу акт продолжительностью от 3 до 13 минут (большинство дам особенно подчеркивают, что две минуты и меньше — это “слишком мало”). Что же касается частоты, то, по данным Института Кинси (США), 2,15 раза в неделю (в среднем) — вполне достаточно. Проще говоря, во вторник и четверг, а раз в полтора месяца — и в субботу. И еще: исследователи из Университета штата Техас утверждают, что 9 из 10 женщинам важнее толщина члена, чем его длина.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: А

2 КАКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОЕДАНИЯ СЛЕДУЮЩИХ ПРОДУКТОВ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ БУДЕТ ПРАВИЛЬНОЙ ДЛЯ ЛУЧШЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ОТДАЧИ?

- А. Чили, спаржа, краб, банан ☐
- Б. Банан, краб, чили, спаржа ☐
- В. Спаржа, краб, банан, чили ☐

В банане содержатся энзимы (сложные белки), способствующие повышению либидо — ты захочешь. Краб богат цинком, необходимым для поддержания высокого уровня тестостерона и эректильной функции — ты сможешь. Капсаицин в чили стимулирует нервные окончания и высвобождает эндорфины — тебе понравится. Заключительный и самый приятный аккорд в этой гастрономической сюите дает спаржа, высокое содержание фолиевой кислоты в которой обеспечивает саму возможность достигнуть оргазма — ты успешно закончишь. Другими словами, предлагаем тебе днем банановый коктейль, а затем ранний ужин на двоих из поджаренного в остром соусе чили краба с приготовленной на пару спаржей. Если крабы со спаржей уже не лезут в горло, попробуй что-нибудь поизысканнее, например, отбивную из говядины или баранины со стручковой фасолью. Те же цинк и фолиевая кислота, но в другой форме. Приправить все это соусом чили не возбраняется.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: Б

3 ВЫХОДНОЙ, ВЫ С ДЕВУШКОЙ ПРОСНУЛИСЬ В 8 ЧАСОВ УТРА, ДЕНЬ ПРОВЕЛИ ВМЕСТЕ, ПОУЖИНАЛИ В 19 ЧАСОВ И В 23 ЛЕГЛИ В ПОСТЕЛЬ. КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ?

- А. 8.30 ☐
- Б. 15.30 ☐
- В. 23.30 ☐

Да, ты слышал о том, что все романтические вещи происходят на закате и после него. Эту сладкую ересь придумали женщины. Дело в том, что на противоположной стороне кровати наибольшая концентрация полового гормона (в их случае — прогестерона) наблюдается как раз вечером. Твой же половой гормон (тестостерон) выходит на пик ранним утром. Так что рекомендуем компромисс — займитесь “этим” в середине дня.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: Б

4 ЧТО ИЗ НИЖЕСЛЕДУЮЩЕГО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕНСКОЙ ЭРОГЕННОЙ ЗОНОЙ?

- А. Сучье вымя ☐
- Б. Половая щель ☐
- В. Луковица преддверия ☐

Половая щель (термин, часто употребляемый в отчетах судмедэкспертов) — это территория между большими половыми губами, как и все наружные половые органы женщины, относящаяся к “органам полового чувства”. Понятно, что в конечном счете это и есть твоя главная цель. Но на пути к ней очень важно не обойти вниманием “луковицу преддверия” (Bulbus vestibuli). Ведь эти валики ткани, опускающиеся вниз от клитора и обрамляющие вход во влагалище, открываясь, передают состояние сексуального возбуждения дальше. Если же ты займешься сучьим выменем, то ничего, кроме удара в нос, не получишь: это большой болезненный инфильтрат, воспаление потовых желез подмышечной впадины.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: А



5 ТЫ ИДЕШЬ ПО УЛИЦЕ, НАВСТРЕЧУ — ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА. ТЫ ПОДМИГИВАЕШЬ ЕЙ, ПРИСВИСТЫВАЕШЬ И ПРОВОЖАЕШЬ ЕЕ ВЗГЛЯДОМ. ОНА В ОТВЕТ УЛЫБАЕТСЯ. ЭТО, ВОЗМОЖНО, ЗНАЧИТ, ЧТО:

- А.** Она готова на все, ты ей понравился..... ☐
- Б.** Она просто вежливая..... ☐
- В.** Она попадет на свалку эволюции..... ☐

Ситуация сложнее, чем ты думаешь. Ты ведешь себя развязно не потому, что плохо воспитан. Как объясняет психолог Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Марти Хейзелтон, с точки зрения эволюции для мужчин пропустить по невнимательности возможность спаривания страшнее, чем получить отказ. Проще говоря, отказавшие могут быть, неопрошенных быть не должно. Возможно даже, ты увяжешься за этой женщиной, расценив ее улыбку как подтверждение готовности к сексуальному контакту. Но, скорее всего, нарвешься на вежливый отпор. Тысячелетний опыт показывает, что женщин, быстро уступающих ухаживаниям, затем так же быстро бросают — и перед их потомством открывается довольно мрачная перспектива. Так что эволюция благоволит к скептически настроенным самкам, которые весьма тщательно выбирают партнеров.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: Б



6 ОНА ПРИУНЫЛА, И ТЫ ХОЧЕШЬ ЕЕ ПРИОБОДРИТЬ. ЧТО СРАБОТАЕТ:

- А. Завтрак в постель..... ☐
- Б. \$200 в подарок..... ☐
- В. Секс без презерватива ☐

Группа психологов из Университета штата Нью-Йорк провела эксперимент. 293 женщины были разделены на группы — в соответствии с частотой, с которой их половые партнеры пользовались презервативом. Затем дотошные ученые оценили уровень их удовлетворенности жизнью по шкале, где 0 баллов соответствовал полному душевному покою, а 17 баллов — легкой депрессии. Так вот, те женщины, которые занимались сексом без кондома, в среднем набрали 8 баллов, те, чьи партнеры использовали презерватив иногда, набрали по 10,5 баллов, а те, кто без презерватива не обходился никогда, — 15 баллов. Уж не знаем, дело в богатстве ощущений или естественных антидепрессантах, содержащихся в сперме, но вывод сделан: женщины, которые никогда не пользуются презервативами, счастливее всех остальных. А как ты обеспечишь незащищенный секс без последующей беременности, ученых из Нью-Йорка не заботит.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: В

7 ВО ВТОРНИК ВЕЧЕРОМ У ИГОРЯ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ СО СВЕТОЙ. НЕВЕДОМЫМИ ПУТЯМИ ОН УЗНАЕТ, ЧТО ВО ВТОРНИК УТРОМ У СВЕТЛАНЫ НАЧНЕТСЯ ОВУЛЯЦИЯ — ПРОЩЕ ГОВОРЯ, ОНА БУДЕТ ГОТОВА К ОПЛОДОТВОРЕНИЮ. КОГДА ИГОРЮ ЛУЧШЕ ПОБРИТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОНРАВИТЬСЯ СВЕТЕ?

- А. Во вторник утром..... ☐
- Б. В понедельник вечером ☐
- В. В понедельник утром..... ☐

Вопреки широко распространенному мнению, предпочитает ли женщина щетину или чисто выбритое лицо, зависит не от ее вкуса, а от ее цикла. Опубликованное в журнале "Эволюция и поведение человека" исследование показало, что в момент фертильной фазы менструального цикла слабый пол предпочитает самцов с ярко выраженными признаками мужественности. А легкая небритость, как известно, эту самую мужественность неплохо оттеняет.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: В



8 ВЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ В ПИЦЦЕРИИ, ПРОГОВОРИЛИ ВЕСЬ ВЕЧЕР. ВДРУГ ОНА ПОНЯЛА, ЧТО ВЫ ХОРОШО ПОДХОДИТЕ ДРУГ ДРУГУ. ОНА ПРИГЛАШАЕТ ТЕБЯ К СЕБЕ НА ЧАШЕЧКУ КОФЕ. ПРАВА ЛИ ОНА, СЛОЖАТСЯ ЛИ У ВАС ПРОЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ? ОТВЕТЬ НА ВОПРОС, ИСПОЛЬЗУЯ ТОЛЬКО ИНФОРМАЦИЮ О КОЛИЧЕСТВЕ ЕЕ БЫВШИХ ПАРТНЕРОВ. ИТАК, У НЕЕ БЫЛО:

- А.** 19 мужчин ☐
Б. 5 мужчин..... ☐
В. 11 мужчин..... ☐

Каждый уважающий себя мужик знает: строить предположения о чем-то, что касается женщин, бесполезно. В своей удачно озаглавленной книге “Математика и секс” доктор Клио Крессуэлл пытается подвести логическое обоснование под кажущуюся крайне неточной науку половой любви. Она предлагает теорию под названием “Правило двенадцати актов”, основанную на исследовании, проведенном в Институте мозга им. Макса Планка в Германии. Согласно этой теории, следует попробовать 12 партнеров, прежде чем ты научишься правильно подбирать себе спутника жизни. А уж с кем повезет — с №13 или с №31 — предсказать нельзя.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: А

9 ПОСЛЕ ОСОБЕННО ТРУДНОЙ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛИ САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ ЛЕКАРСТВОМ ОТ СТРЕССА БУДЕТ ДЛЯ ТЕБЯ:

- А.** Мастурбация..... ☐
Б. Половой акт..... ☐
В. Минет..... ☐

Лишь немногие станут отрицать, что для снятия стресса надо заботиться о себе. И все же исследования показывают, что секс с собой любимым, возможно, не так эффективен, как секс с партнером. Психологи Университета Западной Шотландии попросили группу мужчин и женщин вести дневники своей сексуальной жизни в течение двух недель, после чего поручили каждому испытуемому выступить перед аудиторией с серьезной лекцией (не на тему их половой жизни). У каждого оратора измерили уровень стресса. Показатели кровяного давления тех, у кого были половые акты за время исследования, оказались намного стабильнее, чем у тех, кто только мастурбировал или получал оральные услуги. Вывод? Стресс снимает не оргазм, а окситоцин — гормон, вырабатывающийся в моменты интима и вызывающий благожелательное расположение к партнеру. Так что тут все ясно: если ты напряжен, займись делом со своей партнершей.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: Б

10 КАК ПРАВИЛЬНО ПИШЕТСЯ?

- А.** Елена Беркоева ☐
Б. Алена Перкова ☐
В. Елена Беркова..... ☐

Не знаешь? Зря.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: В

За каждый правильный ответ поставь себе единицу.

**8-10 баллов:
СЕКСПЕРТ**

Поздравляем! Ты просто гений секса. Вооруженный таким непогрешимым знанием, ты повергнешь в трепет любую и заставишь ее рыдать от оргазмов в твоих руках.

**5-7 баллов:
СЕКС-ИГРУШКА**

Отдельные элементы твоего сексуального арсенала нуждаются в подкреплении и/или усовершенствовании, но тем не менее ты не плохо подкован.

**0-4 балла:
СЕКС-ВРЕДИТЕЛЬ**

Извини, но ты немного... туповат. Открой оглавление этого номера и прочти все статьи, где упоминается слово коитус. Если не найдешь, посмотри предыдущие номера, можно за несколько лет. Жизнь — это тебе не репетиция. Это то, что происходит во время классного секса. ■

ВСЕ СИСТЕМЫ РАБОТАЮТ НОРМАЛЬНО

МУЖИК ЛИ ТЫ? ЗДОРОВ ЛИ ТЫ? НЕ СТАР ЛИ ТЫ? ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ ТЫ ПОЛУЧИШЬ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ ВСЕГО ШЕСТИ СТРАНИЦ НАШЕГО ЖУРНАЛА. ИТАК, ПРОВЕРЬ:

1 ОБОНЯНИЕ

Рок-звезды могут нюхать что угодно, а нам нос нужен для того, чтобы оценивать качество продуктов, распознать утечку газа или Chanel Allure, которым надушилась прекрасная незнакомка.

Тест

Пусть тот, кому ты доверяешь (далее — «ассистент», но в идеале, конечно, твоя женщина), завяжет тебе глаза и даст понюхать разные активно благоухающие предметы, чей запах тебе хорошо знаком. На-

пример, стопку водки, пучок сельдерея, белковый коктейль и т.д. Потребуются 7 различных ароматов.

Оценка

- **Не угадан ни один запах:** почему ты еще не у врача?
- **Не отгаданы 1-3:** в пределах нормы, но гордиться нечем.
- **Не угаданы 4-6:** есть повод для беспокойства.
- **Угаданы все 7:** о тебе можно было бы написать повесть «Нос».

Резюме

Снижение способности воспринимать и распознавать запахи (гипосмия) может быть связано с последствиями ОРВИ, воспалениями или аллергическим ринитом; механическими повреждениями полости носа и ее патологиями; разросшимися в носовой полости полипами; воздействием токсических химических веществ на обонятельные рецепторы (кстати, именно по этой причине у многих сотрудников ГАИ, вы-

нужденных дышать выхлопными газами, нюх никудашный); черепной травмой (особенно если речь идет о переломе основания передней черепной ямки). Об этих своих проблемах ты, скорее всего, знаешь и без нас. Но если ни нос, ни череп ты себе не ломал, а водку от воды все равно отличить не можешь — вероятно, у тебя неприятности с мозгом (вплоть до опухоли). Вприпрыжку к отоларингологу, а потом, быть может, к невропатологу!



A close-up photograph of a man's face, focusing on his nose, mouth, and beard. He has a thick, brown beard and mustache. A black rectangular sticker with white text and red checkmarks is placed on the right side of his face, near his nose. The sticker contains a list of seven items, each followed by a checkbox that has been marked with a red checkmark.

ЗАПАХ №1	☒
ЗАПАХ №2	☒
ЗАПАХ №3	☒
ЗАПАХ №4	☒
ЗАПАХ №5	☒
ЗАПАХ №6	☒
ЗАПАХ №7	☒

2 ВКУС

Речь о еде, а не о моде. Вкус грамотно приготовленного стейка, прокисшего молока, вареного лука — без всего этого жизнь определенно была бы пресной.

Тест

Глаза, как и прежде, завязаны. Все тот же ассистент медленно, под романтическую музыку скормливает тебе 7 различных продуктов. Например, семгу, сыр, ветчину, соус чили, шоколадное масло, хрен, паштет. А ты рассказываешь, как именно тебе вкусно.

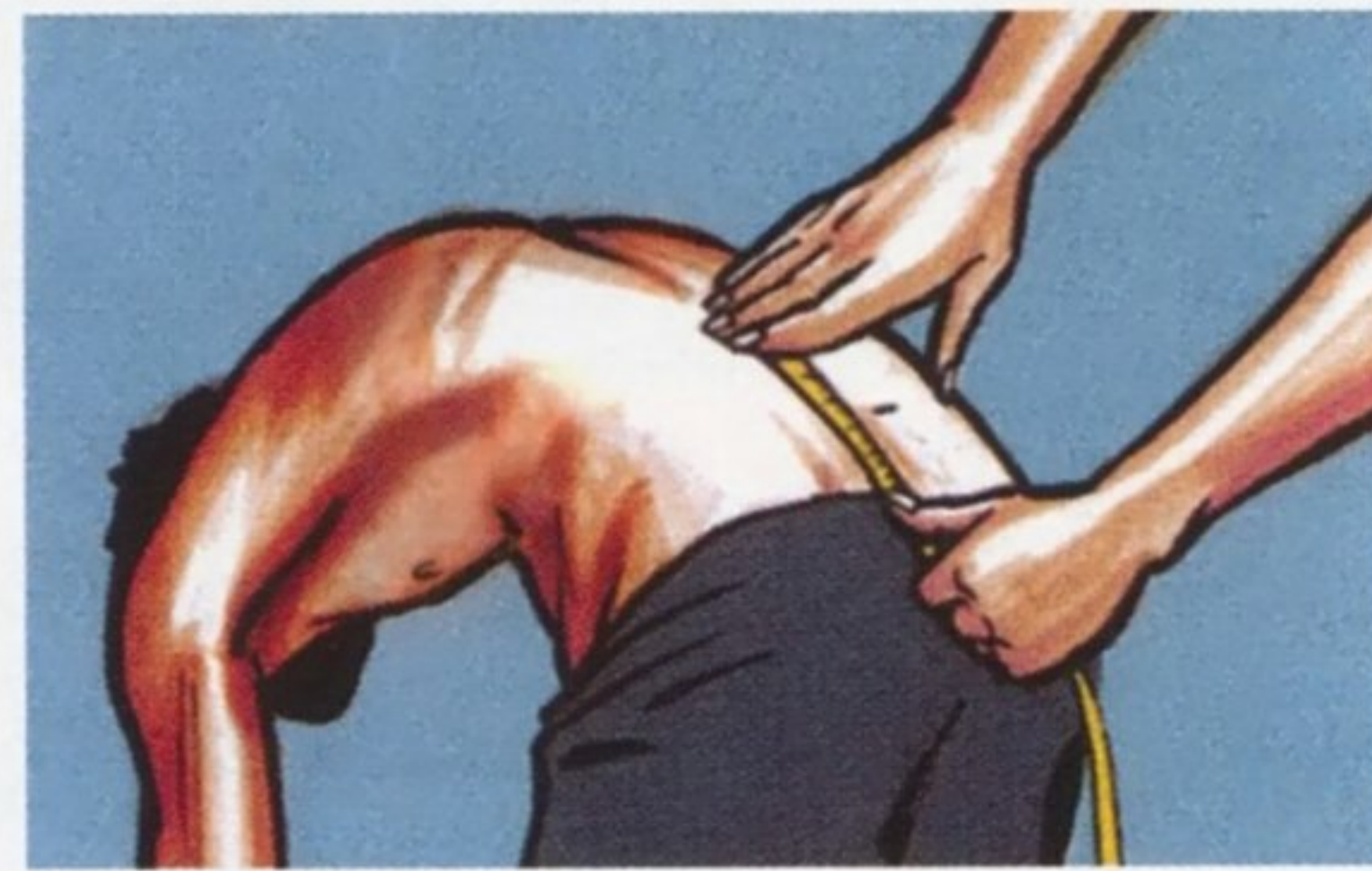
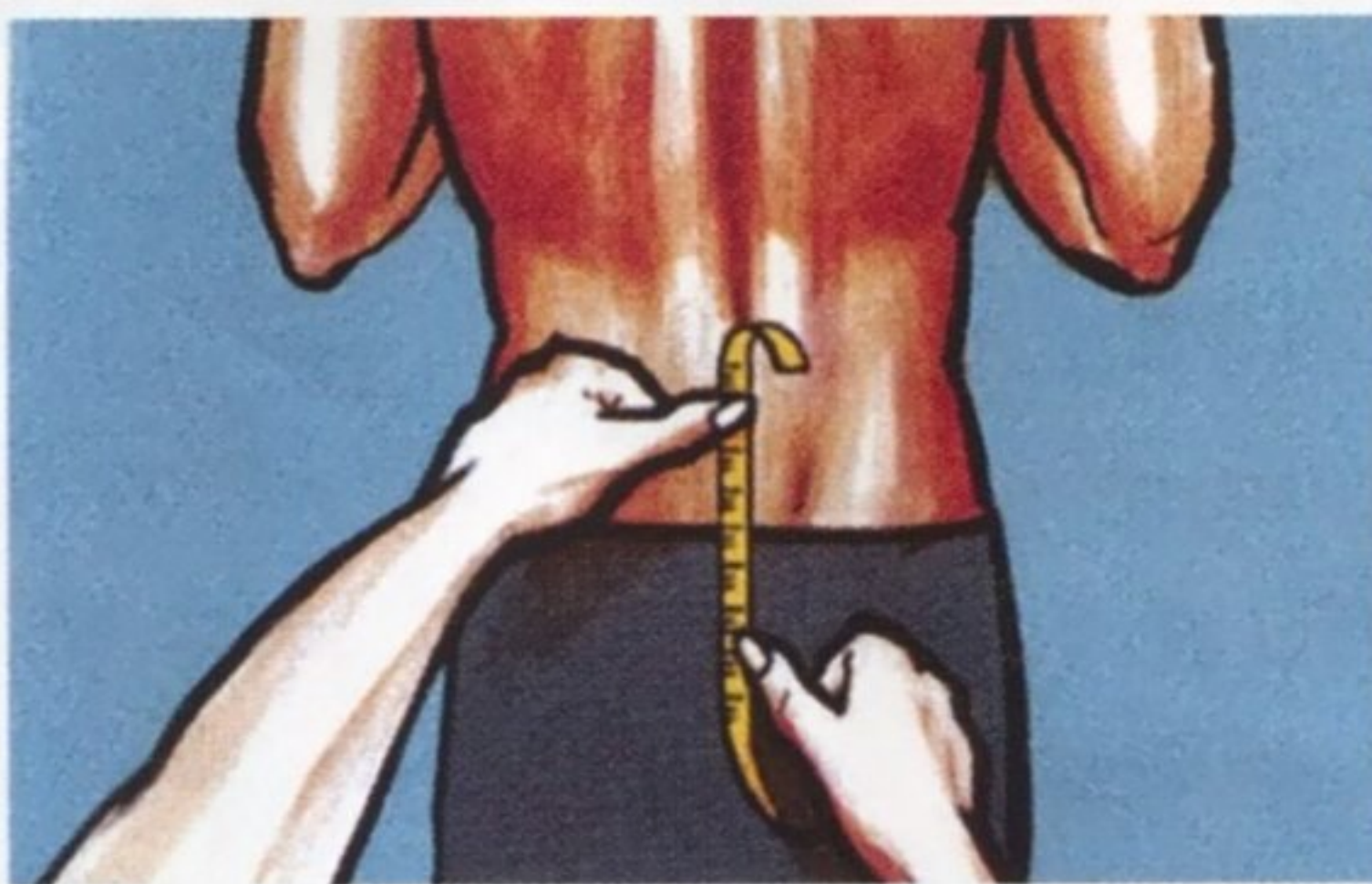
Оценка

- **Распознано 0-2 блюда:** парень, ты точно жив?
- **3-5 блюд:** ты либо всю жизнь питался одной гречкой, либо с тобой что-то не то.
- **6-7 блюд:** не зарывай в землю свой талант дегустатора.

Резюме

Ксеростомия (сухость во рту), отравление солями тяжелых металлов, закупорка вкусовых пор бактериями, воспалительные процессы во рту, вирусные инфекции, заболевания эндокринной системы, оперативные вмешательства, неврологические нарушения — вот краткий список возможных причин отсутствия вкусовых ощущений у человека. Собери авоську еды и ступай к терапевту, продемонстрируешь ему свои проблемы.

3 ПОЗВОНОЧНИК



Его наличие помогает тебе высоко держать голову, ходить, гордо расправив плечи, и выкатывать грудь. Но, чтобы ты мог наклониться за случайно слетевшей короной, позвоночник должен также обладать хорошими амортизирующими свойствами. Недостаточная подвижность хребта может обернуться для тебя болями в пояснице, обусловленными, например, остеохондрозом.

Тест

Ассистент маркером (или губной помадой) отмечает первый снизу поясничный позвонок (это сразу

над ягодицами, см. рис.). Вторая точка — десятью сантиметрами выше. Теперь ты, не обращая внимания на двусмысленность ситуации, наклоняешься вперед — колени держать прямыми! — так низко, как можешь. На сколько увеличилось расстояние между точками?

Оценка

- **Менее 3 см:** совсем беда. Срочно начни заниматься йогой или пилатесом. На худой конец включи в дневной рацион пару упражнений, улучшающих гибкость позвоночника. Например:

- 1) Лежа на спине, обхвати колени руками и плавными движениями подтяни их несколько раз к подбородку.
- 2) Стоя на коленях (мыски вытянуты, ягодицы — на пятках), возьми руками за середину голени. Прижми подбородок к груди. Округли спину и сделай несколько плавных попыток поднять таз, удерживая себя руками.
- **3-4 см:** нормальный показатель для сорокалетнего мужчины. Если ты моложе, выполняй описанные выше упражнения хотя бы через день.
- **5-6 см:** отличный результат. Так держать!

4 ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

Ведешь сидячий образ жизни — проверь гибкость плечевых суставов. Именно они, по единодушному мнению хирургов, ортопедов и вертебрологов, первыми теряют “здоровую геометрию”. А говоря словами обычных смертных — гибкость. И это тревожный звоночек, возвещающий, что скоро у тебя испортится осанка (сначала — в грудном отделе, потом — в поясничном), начнет болеть спина, и, как следствие, наступит старость. Да-да! С медицинской точки зрения то, насколько ты стар, измеряется не годами, а именно болячками!



Тест

Попытайся сцепить руки за спиной в замок, как показано на рисунке.

Оценка

- **Пальцы не соприкасаются:** очень плохо. С сегодняшнего дня возьми за правило ежедневно выполнять упражнения на растяжку плечевого сустава.
1. Подними правую руку вертикально и согни ее в локте так, чтобы кисть оказалась за головой.левой ладонью осторожно потяни несколько раз правый локоть к левому плечу. Поменяй руки.
 2. Вытяни руки перед собой на уровне груди, отведи их в стороны и назад до упора, сделай несколько пружинящих махов.
 3. Обнимай себя поочередно то одной, то другой рукой, уводя ее под мышку противополож-

- ной. Старайся как можно сильнее прижать руку к туловищу.
- **Можешь зацепиться одной-двумя фалангами:** удовлетворительно. Выполняй описанные выше упражнения 2-3 раза в неделю.
- **С напрягом можешь сцепить руки в полный замок:** поздравляем! С точки зрения суставов ты — здоровый мужчина на 30-35 лет. Слегка помолодеть помогут те же упражнения.
- **Замок дается легко и безболезненно:** до девочек-гимнасток еще далеко, но для взрослого мужчины результат отличный. Можешь считать себя моложе, чем на самом деле, лет на пять.

5 РУКИ

Для чего нужны руки, надемся, можно не объяснять? Проверь, достаточно ли выносливы твои, чтобы называться мужскими.

Тест

Возьми пятилитровую бутылку с водой. Как долго ты сможешь удерживать ее на вытянутых руках?

Оценка

- **Менее минуты:** малыш, а ты спросил у папы, можно ли тебе брать с полки журналы для взрослых?
- **1-2 минуты:** если верить соцпросам, 30% читателей МН — девушки. Согласно этому тесту, ты — одна из них.
- **Более 2 минут:** что ж, мужчина, неплохо. Во всяком случае перенести подругу на руках через лужу ты сможешь без проблем. Улучшить результаты помогут дроп-отжимания трижды в неделю. Прими упор лежа, опираясь на гантели. Ноги прямые, ступни вместе. Сделай в этом положении максимально возможное для тебя количество отжиманий. Немедленно убери гантели в сторону, поставь ладони на пол и отождись столько раз, сколько сможешь. Сразу после этого поставь колени на пол, ступни приблизь к ягодицам и сделай еще десяток-другой повторов в этом, самом легком положении.



6 ОСЯЗАНИЕ

Умению ориентироваться в темноте и не глядя застегивать ширинку ты обязан своим тактильным навыкам. Представляешь, сколь безрадостна станет жизнь, если ты вдруг их утратишь?

Тест

Глаза завязаны. Ассистент дает тебе в руки по очереди 5 разных предметов, которые тебе должны быть знакомы. Попробуй отгадать, что есть что.

Оценка

- **0-1 предмет:** почему ты еще не у врача?
- **2-3 предмета:** то, что ты не можешь на ощупь отличить силиконовую грудь от настоящей, — повод для беспокойства, и не только эстетического.
- **4-5 предметов:** решишь сменишь профессию — становишься массажистом-мануальщиком.

Резюме

В первом и втором случае речь может идти об астереогнозе — недуге, при котором у человека присутствует осязательная чувствительность, но в голове никак не складывается цельный образ осязаемого предмета. Как правило, эта проблема связана с поражением определенных участков мозга, так что добро пожаловать к невропатологу и на томографию.

7 СЕРДЦЕ

Без мышцы размером с кулак твой организм — лишь груда плоти на костях. Здоровое, сильное мужское сердце даже в состоянии покоя способно прогонять через себя по 10 000 л крови в день, поставляя в мышцы кислород и унося молочную кислоту. Хорошо ли работает твое? Сейчас разберемся...

Тест

Найди прямую асфальтированную дорожку длиной как минимум 100 м. Задача: как можно быстрее пробежать эту дистанцию шесть раз: три — туда, три — обратно, — а затем измерить пульс. Второе измерение сделай через минуту, третье — через три минуты после окончания забега.

Оценка

- **После второго замера ЧСС снизилась менее чем на 18 уд/мин.** Слабовато. Выполнение любой работы (не только в спортзале) быстро тебя утомит, оставив на память неприятную мышечную боль. Повысить выносливость сердечно-сосудистой системы помогут круговые или интервальные тренировки 3-4 раза в неделю по 30 минут.
- **После второго замера ЧСС снизилась на 18 и более уд/мин.** Сердце в норме, но нужно еще сделать третий замер.
- **После третьего замера ЧСС меньше 100 уд/мин.** Отлично! Прикола ради можешь пробежаться от Марафона до Афин.

8 АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Оно не просто присоединяет мышцы голени к пяточной кости, но и позволяет тебе бегать, вставать на цыпочки и двигаться вверх. Как результат — часто перегружается. В принципе, это не смертельно, потому что даже с хронически опухшим «ахиллом» некоторые спортсмены умудряются бить рекорды. С другой стороны, микротравмы этого сухожилия, если их не лечить, со временем приведут к укорочению мышц голени, что, в свою очередь, будет влиять на технику выполнения многих упражнений. Проверься сейчас!



Тест

Ассистент двумя большими пальцами давит (в меру сильно) на ахиллово сухожилие, разминая его во всех направлениях.

Оценка

- **Нет болезненных ощущений:** тренируйся сколько влезет.

- **Есть болезненные ощущения:** пора обратиться к ортопеду. Что-то ты делаешь не так: чересчур интенсивно занимаешься, носишь неправильную обувь и т.д. В чем именно твоя проблема — подскажет только специалист. Заниматься самолечением в данном случае глупо!

9 ЛЕГКИЕ

Если по поводу оптимального размера члена единого мнения как не было, так и нет, то с объемом легких все четко: чем больше — тем лучше. Поступающий в организм кислород помогает превращать питательные вещества в энергию, и связь тут очевидна: хорошая дышалка — много O_2 — больше сил. Если твои легкие недостаточно велики, даже 35-сантиметровый пенис ситуации не исправит, поскольку продержаться на партнерше ты сможешь недолго. И поверь, это не самая страшная из бед! Пониженный уровень кислорода в крови бьет по сердцу и мозгам: чем меньше объем легких, тем больше шанс скончаться от инфаркта или инсульта. Определить вместимость твоих поможет приведенный ниже тест, но для начала рассчитай собственную норму по формуле:

$$V = 0,037H - 0,028Y - 1,59$$



V — объем форсированного выдоха в литрах, H — твой рост в сантиметрах, а Y — возраст в годах.

Тест

Наполни водой 4 бутылки по 1,5 л. Вежливо попроси ассистента поддержать первую из них кверху дном в тазу с водой (см. рис.). А сам набери в легкие побольше воз-

духа и начни выпускать его через шланг в горлышко сосуда. Как только бутылка опустеет, удержи дыхание, позволь ассистенту сменить емкость, и продолжи выдыхать. Как ты понимаешь, речь идет об одном выдохе, без дополнительных вдохов в процессе теста. Выпустил весь воздух — суммируй объем покоренных емкостей и сравни его с нормой.

Оценка

- **Менее 80% от нормы:** секс-марафоны, увы, не для тебя. Больше занимайся спортом — плаванием, греблей, ездой на велосипеде. И не кури! Хотя бы во время тренировок...
- **Норма +/-20%:** хорошо. Твоей дышалки хватит на парочку нимфоманок.
- **120% (и больше) от нормы:** впечатляет! Вероятно, ты способен заниматься сексом на бегу.

10 КОЛЕНИ



Здоровье коленного сустава напрямую зависит от стабильности передней крестообразной связки. Если связка нестабильна, ее можно повредить при малейшем вывихе. Оценить эту самую стабильность поможет тест “переднего выдвижного ящика”.

Тест

Ляг на спину. Ногу согни в коленном суставе до 90°, в тазобедренном — до 45°. Ассистент садится тебе на ступню, обхватив обеими руками тестируемую ногу ниже колена и тянет голень на себя (см. рис.).

Оценка

- **Ничего не происходит:** отлично, спорт не принес тебе травм.
- **Голень сдвигается относительно бедра:** нестабильность коленного сустава — предпосылка к травме мениска, а затем — к артрозу. Делай упор на тренировки мышц задней поверхности бедра. Можно, например, просто сидя на стуле, поднимать вперед то одну, то другую ногу, задерживая их в верхнем положении на 10 секунд. Но первым делом сходи к хирургу, пусть он профессионально оценит твои колени.

11 РЕАКЦИЯ

Одним она нужна, чтобы заниматься сексом без контрацепции. Другим — чтобы обезвреживать террористов. Третьих она же спасает от ДТП. Как ни крути, а быстрота реакции — полезная штука. Оцени свою!

Тест

Ассистент держит этот номер МН, а твоя рука располагается под журналом, как показано на рисунке. Расстояние между большим пальцем и всеми остальными — не менее 4 см. Ассистент отпускает журнал, ты — ловишь. На уровне какой строки оказались твои пальцы?

Оценка

- **“Плюс”:** bravo! Сам Тайсон позавидовал бы.
- **“Смерть”:** нормально. Средний показатель по редакции МН.
- **Men's Health:** спишь на ходу! Повтори тест с утра. Если результат тот же, время заняться игровыми видами спорта.



- **Совсем не поймал:** судя по всему, ты 90-летний старик, страдающий артритом и близорукостью. Отдай МН внукам! Или займись улучшением реакции. Помогут сквош, настольный теннис и PlayStation. ■

ВОДНО ЛИЦО

У ХОЛОСТЯЦКОЙ ЖИЗНИ МАССА ПЛЮСОВ.
НО ЕСТЬ И МИНУСЫ, НАПРИМЕР,
ПОСТОЯННЫЕ ПРОБЛЕМЫ С КОРМЕЖКОЙ.
ДАЖЕ ЕСЛИ ТВОЕ ОБЩЕНИЕ С КУХНЕЙ
НЕ ЗАХОДИТ ДАЛЬШЕ ВЫПИВАНИЯ
НА ЭТОЙ КУХНЕ С ДРУЗЬЯМИ, ТЫ ВСЕ
РАВНО ОСИЛИШЬ ЭТИ ПРЕДЕЛЬНО
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ НА ВСЕ
СЛУЧАИ ЖИЗНИ.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Все ингредиенты берем более-менее на глазок — мы решили не засорять тебе мозги такими мелочами, как объемы и пропорции, иначе простые рецепты уже не были бы простыми.
2. Все рецепты более-менее универсальны. Курицу всегда можно заменить индейкой, рыбой или свининой, рыбу — креветками, убрать один ингредиент и добавить другой. Никакого криминала тут нет.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Витаминная
бомба



Пища
для качка



Еда для
детокса



Низкокалорий-
ная закуска



Еда для
мозга



Жратва для
особо голодных



Завтрак

Подзарядиться перед тренировкой, притупить похмелье или просто навести резкость перед работой — не возясь при этом на кухне больше 10 минут? Это просто с нашими рецептами.

СУТОЧНЫЕ МЮСЛИ

Вставать на целых семь минут раньше, чтобы приготовить завтрак, — это пытка, согласны. Вот тебе рецепт завтрака, который можно приготовить с вечера:

1. Смешай плоскую хлопьев с плоской яблочного сока, плоской молока и половиной плоской натурального йогурта.
2. Туда же потри яблоко и покроши ореховую смесь и сухофрукты.
3. Все перемешай, уложи в пластиковый лоток и поставь на ночь в холодильник.
4. Утром еще раз перемешай, добавь по вкусу ягод и меда.



ПОХМЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

1. Сосиски, колбасу, бекон — все что есть мясное — вываливай на сковородку и жарь.
2. Заливай парой яиц, не беспокоясь о целостности желтков — не до таких мелочей сейчас.
3. Хорошо бы добавить фасоли в томатном соусе. Не жалей красного и черного перца.
4. Закуси поджаренным хлебом, запей чаем и большим стаканом сока.



ЖАРЕННЫЙ ЛАВАШ С СЫРОМ

1. Потри на терке сыр типа гауды, раздави два зубчика чеснока, мелко порежь побольше разной зелени — укроп, петрушка, кинза, и все перемешай.
2. Армянский лаваш режь на четыре части. Каждый кусок начиняй сырнотравяной смесью, сворачивай в рулет и обжаривай на растительном масле буквально две минуты.



ЖАРЕННЫЙ РИС В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

1. Обжаривай минуты три на сильном огне лук, грибы, горошек или другие замороженные овощи.
2. Кидай в сковородку непонятно откуда взявшийся в холодильнике вареный, клейкий, начинающий скисать рис. Энергично помешивая, подлей соевый соус и табаско, добавь мелко нарезанный чеснок.
3. Разбей пару яиц и помешивай, пока они не загустеют. Плесни ещё соевого соуса и подавай.



ПАСТА С ТУНЦОМ

1. Обжарь минуты три в растительном масле консервированного тунца, добавь консервированные протертые помидоры, соль, перец, пряности. Сладкий перец, порезанные оливки, каперсы — по желанию.
 2. Вывали в сковороду отваренную пасту, обжарь еще пару минут, ешь.
- При желании замени тунца на размороженный морской коктейль, курицу или вообще любые консервы по твоему вкусу, включая варенье.



ШАУРМА

1. нарежь куриную грудку небольшими кусками и обжарь до золотистого цвета.
2. Вынь мясо из сковороды и кинь туда кольца красного лука. Их тоже жарь до золотистого цвета.
3. На чистой сковороде разогрей питу по числу едоков (грудок должно быть столько же, соответственно), напшигуй их помидорами, огурцами, авокадо, зеленью, курицей и жареным луком. Если такую же шаурму продают у метро — это чистое совпадение. Наша все равно лучше, потому как авторская.



Обед

Прекрати подкармливать окрестные забегаловки и объедать друзей и родственников — соберись и реши вопрос с дневным пропитанием окончательно и бесповоротно.



БЛЮДА ДЛЯ ГОСТЕЙ

Докажи друзьям, что умение звонить в службу доставки пиццы — не единственный твой кулинарный талант. Предельно простые блюда могут выглядеть как настоящие гастрономические шедевры.



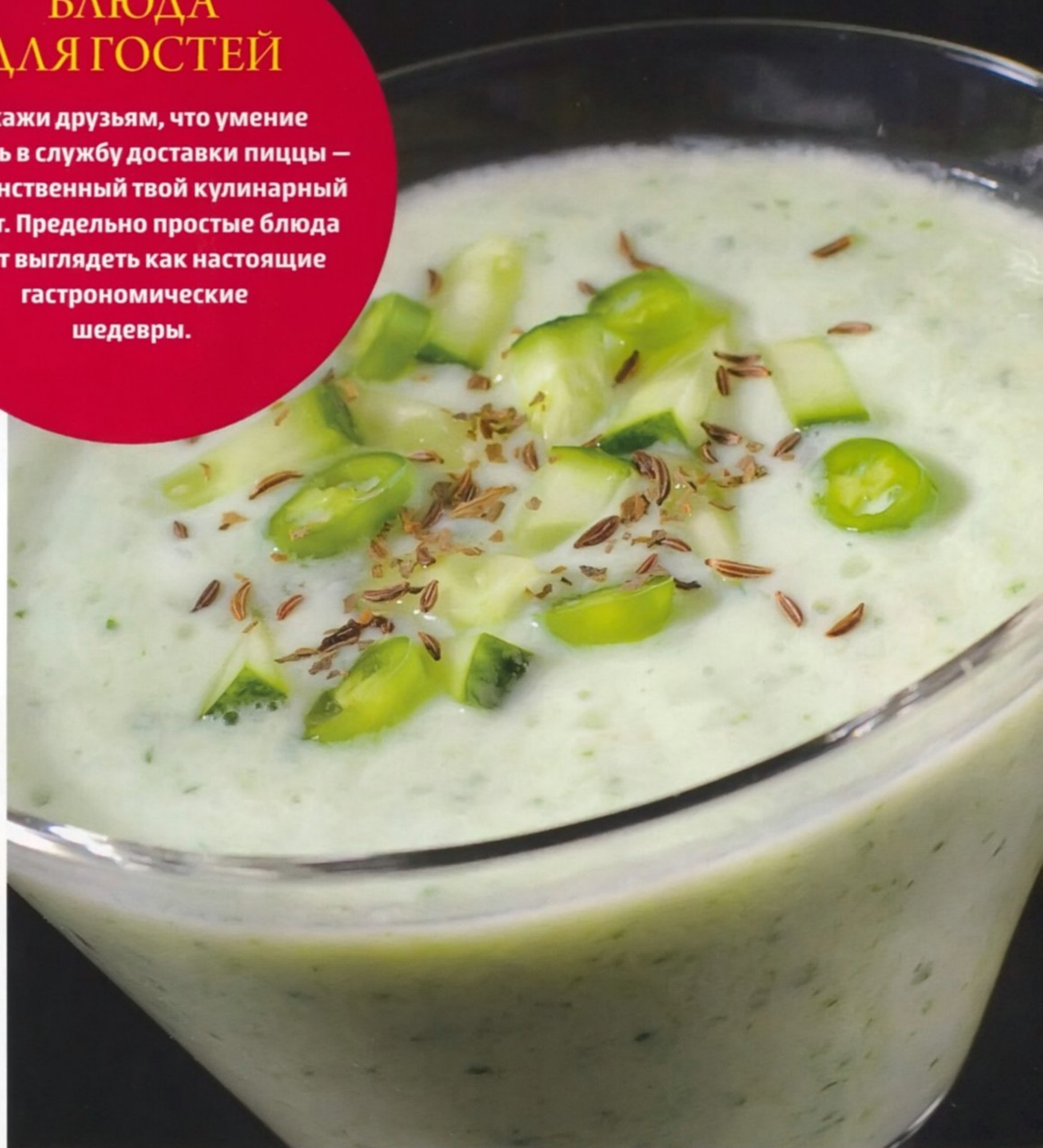
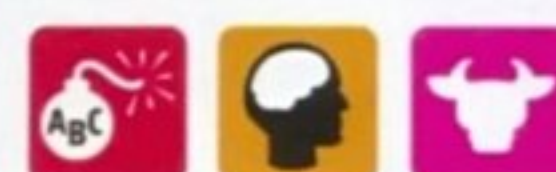
ХОЛОДНЫЙ ИНДИЙСКИЙ СУП

1. Мелко порежь огурцы (по паре на одного едока) и зеленый чили (по половине на одного едока).
2. Залей натуральным йогуртом (по паре стаканчиков на едока) и отправляй в блендер.
3. Добавь соль, зиру и сушеную мяту. Ладно, хотя бы соль и мяту. Ну хотя бы соль.



ТЕПЛЫЙ СРЕДИЗЕМНО- МОРСКИЙ САЛАТ

1. Свари картошку и яйца (картошки вдвое больше). Параллельно обжарь в растительном масле рыбный стейк, или креветки, или филе индейки. Или ничего не обжаривай — гости и овощами обойдутся. Слегка остуди, нарежь все крупными кусками и кидай в большую салатницу, или что там у тебя вместо нее.
2. Туда же — порезанные огурцы, помидоры, оливки, соль, перец, травки типа базилика и душицы и оливковое масло. Запивай белым вином.



ГОРЯЧАЯ КИТАЙСКАЯ КУРИЦА

1. Открой морозильник, вынь оттуда мятые пакеты с морожеными овощами. Обжарь всю эту красоту с луком на сильном огне, через пару минут добавь нарезанную кубиками курицу (много) и нарезанный чеснок, пару долек. Обжаривай на сильном огне, помешивая, еще пять минут.
2. Налей в сковороду полстакана воды, по вкусу — соевого соуса и не жалей острого красного перца.
3. Параллельно отвари рисовую лапшу — на пачке написано, как это сделать. Подавай курицу с лапшой.



БЛЮДА ДЛЯ РОМАНТИЧЕСКОГО УЖИНА

Хватит выбрасывать деньги на ветер в шикарных ресторанах, пора уже наконец вести девушку домой! Изготовление незабываемого ужина из трех блюд отнимет у тебя максимум полчаса — даже в том случае, если ты не знал до сего дня, какой стороной кастрюлю ставят на огонь — выпуклой или вогнутой.



САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

1. Помидоры (лучше грунтовые, с рынка) нарежь тонкими кружочками, посоли-поперчи, полей оливковым маслом, разложи на тарелке.
2. Сверху выложи сыр (домашний или брынзу) и зелень. Все.



МИДИИ В ЯБЛОЧНОМ СОУСЕ (ГЛАВНОЕ БЛЮДО)

1. Полкило размороженных мидий в течение минуты обжарь в оливковом масле.
2. Добавь в сковородку четыре натертых яблока и жарь еще минуту, тщательно помешивая.
3. Туда же выдави пару зубчиков чеснока. Еще раз перемешай и не скупясь приправь черным перцем. Готово.



ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ (ДЕСЕРТ)

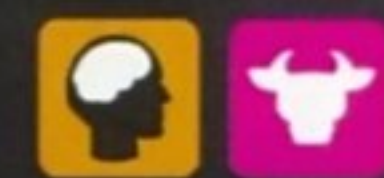
1. Слегка зеленые бананы очисти и разрежь вдоль. Обжарь в сливочном масле на сильном огне по две минуты с каждой стороны.
2. Выложи на тарелку, натри сверху шоколад (или залей растопленным), сбрызни лимонным соком. Не обремененные толстыми животами могут для полного разврата полить десерт взбитыми сливками.





КРЕВЕТКИ С СЫРОМ

Возьми пачку замороженных очищенных креветок, кинь на сковородку, сверху вывали ванночку плавленого сыра типа “Виолы” (или пару брикетов рабоче-крестьянских “Волны” или “Дружбы”) и туши, накрыв крышкой. Вода, вышедшая из креветок, смешается с расплавленным сыром — и ты получишь густой и сытный суп.



БАКЛАЖАНЫ С СЫРОМ

1. Режь баклажаны вдоль, обжа- ривай пластинки в растительном масле минуты по три с каждой стороны, приправив черным пер- цем, паприкой и душицей.
2. Выкладывай готовые овощи на тарелку, поливай вытекшим соком, от души посыпай тертым сыром.



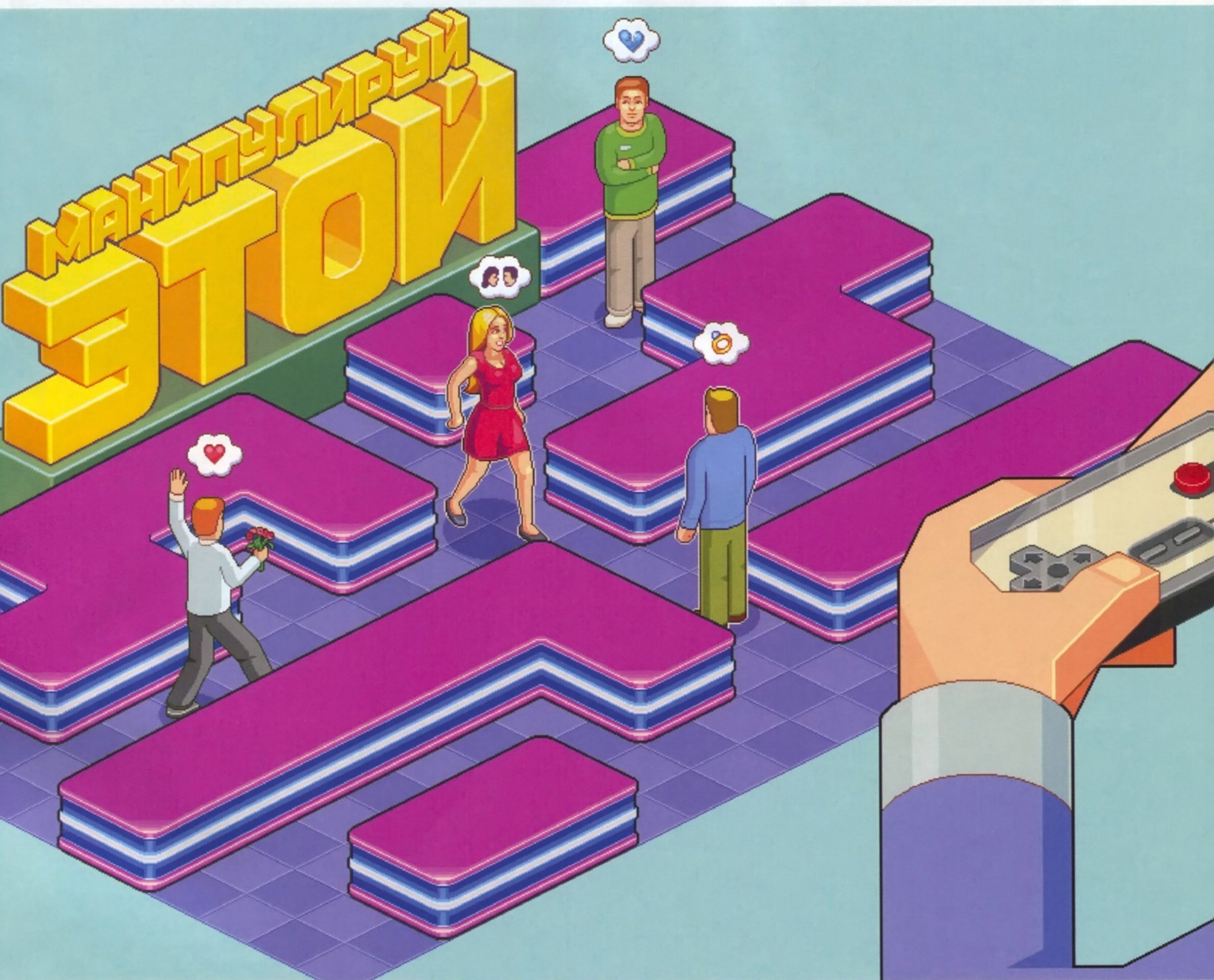
МЯСНОЙ САЛАТ

1. Возьми кусок мяса и швырни его на сковородку с растительным мас- лом. Обжаривай по 4 минуты на каж- дой стороне.
2. Вынь, остуди и нарежь кубиками.
3. Смешай куски мяса с оливковым маслом, колечками красного лука, крупно рваными листьями салата и дольками помидора.
4. Посоли, поперчи и побрызгай лимоном.



УЖИН

Классический холостяк на ужин либо напивается пивом с колбасками в соседнем баре, либо грызет дома какую-нибудь гадость вроде шницелей из пластиковой коробки. А ведь есть и другая, красивая жизнь — там люди приходят домой и в мгновение ока готовят себе простой и полезный ужин.



ЕСЛИ БЫ ПОСТУЛАТ “ЛЮБОВЬ СЛЕПА” ОТРАЖАЛ РЕАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ, ТЫ БЫ ДО СИХ ПОР ПРЕБЫВАЛ В БЛАЖЕННОЙ УВЕРЕННОСТИ, ЧТО ТВОЯ ДЕВУШКА — СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ДОСТОИНСТВ... К СЧАСТЬЮ, ЕСТЬ СПОСОБЫ ОСУЩЕСТВИТЬ АПГРЕЙД ЖЕНЩИНЫ, НЕ СТАВ ДЛЯ НЕЕ ПРИ ЭТОМ ЗАКЛЯТЫМ ВРАГОМ.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА
ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ КОСТИК

Б арышни, чьерт побьери, ранимы. Безобидная фраза из серии “Малыш, тебе не кажется, что 10 эклеров на ночь — это слишком?” приводит либо к слезам, либо к удару скалкой по голове. Но и безропотно терпеть ее недостатки никаких нервов не напасешься. Остается одно — исподволь дрессировать девушку.

Подозреваю, что активисты Общества защиты прав человека-женщины

объявят нас с тобой браконьерами. Но кто, если не любящий мужчина, поможет девушке встать на путь исправления? Мы выявили самые распространенные женские недостатки, а гуру манипуляции — Юрий Кондратьев, психолог, кандидат психологических наук, изобрел способы борьбы с ними.

ВНИМАНИЕ! В тексте содержатся призывы к лжесвидетельствованию, фальсификации улик, а также нездоровому, вызывающему и просто идиотскому поведению.

ПРОБЛЕМА

ТОЛСТАЯ

Описание: у нее двойной подбородок — что тут описывать? Как ты понимаешь, за фразу “Гиппопотамчик, может, запишешься на шейпинг?” тебя кастрируют без анестезии. И даже более тонкий маневр, например, подарить ей абонемент в спортзал, тоже едва ли исправит ситуацию.

Решение №1: самый продуктивный (правда, он же и самый энергозатратный) способ манипуляции крупногабаритной подругой — личный пример. Начни жаловаться, что разжирел и не влезаешь в костюм с выпускного вечера. Трагически вздыхай, стоя у зеркала. Мечтай вслух о гантелях или хотя бы хулахупе. Все это так или иначе должно направить ход ее мыслей в нужное русло. Коллективный поход в спортзал организуем по тому же принципу: это необходимо тебе, а ее ты тащишь с собой в качестве группы поддержки. Важно не стесняться демонстрировать полную бестолковость (спрашивать мнение спутницы относительно цвета блинов для штанги, просить научить тебя делать мостик и ласточку и т.д.), а заодно восхищаться ее силой, выносливостью и новенькими кроссовками. Не забудь сообщить о появлении кубиков на ее прессе уже через неделю после начала тренировок. Пускай она по-прежнему не влезает в юбку, главное, что результат видишь ты.

МЕЖДУ ТЕМ: 65% ЖЕНЩИН НЕДОВОЛЬНЫ СВОИМ ВЕСОМ

Решение №2: если ты подтянут и посещаешь спортзал ежедневно, описанный выше способ не подойдет. Тогда пускай в ход вариант “Одежда”. Если избыточность в теле девушки появилась за время вашего с ней общения — прикинься сентиментальным романтиком и попроси подругу надеть какое-нибудь адски развязное платье, в котором она щеголяла на заре вашего романа. Вот увидишь: после безуспешных попыток втиснуться в наряд она сама сделает все необходимые выводы. Или купи ей комплект белья, например, на размер меньше необходимого. Не жмоться, выбери что-нибудь баснословно дорогое, суперпрозрачное и в атласных лентах. Даю тебе честное женское слово: воспоминания о своем отражении в зеркале, где поверх кружев свисают высококалорийные бока, надолго лишат девушку аппетита. Да, жестоко. Но мир вообще жесток.

Особый случай: повернутость на диетах.

Есть и другая крайность — желание барышни походить контурами тела на засушенного богомола. Демарши под названием

“Я сажусь на диету” предугадать затруднительно, но их можно предотвратить. Возьми за правило регулярно сообщать даме, что она невероятно исхудала. Главное, не дожидаться ее сакраментального “Скажи честно, я очень толстая?”, а действовать на опережение и внезапно. Высший пилотаж — заговаривать о ее торчащих ребрах и впалом животе в разгар ПМС (в этот период женщин наиболее часто посещают фантомные боли по поводу жирных боков).

ПРОБЛЕМА

РЕВНУЕТ

Описание: женская ревность бывает трех разновидностей — целевая, клиническая и профилактическая. В первом случае тебя подозревают в изменах, имея для этого все основания. Клиническая ревность — это, что называется, на ровном месте. “Поведение, характерное для людей истероидного типа, — сообщает психолог Юрий Кондратьев. — Для такой женщины любить — значит ревновать. И бороться с этим фактически невозможно”. Третий тип ревности — самый популярный у женщин и самый же мозговыносящий для мужчин. Барышня в общем-то верит в твою чистоплотность, но при этом считает своим долгом саркастично интересоваться, что за грудастая болонка появилась у тебя в друзьях на “Одноклассниках”, требует стереть из телефона номер бывшей и брызжет ядовитой слюной, когда ты задерживаешься взглядом на чужих женских коленях дольше трех секунд. Таким образом девушка метит территорию, а заодно демонстрирует, какая она вся из себя бдительная.

Решение №1: если это конкретно твой случай, не вздумай игнорировать наезды, иначе будешь терпеть такие подколки вечно. Наоборот, при малейшем намеке на ревность взрываешься, как петарда: кричи, рычи и проклинай тот день, когда научился пользоваться компьютером, телефоном и собственными глазами. У психологов это называется “отягощать стимул”. Если представится возможность, закатай сцену прилюдно (в ресторане, магазине, рядом с соседской дверью или отделом милиции): чем больше будет зрителей, тем неподъемнее станет этот самый “стимул”. “Ревность — это всегда сценарий, — продолжает умничать Кондратьев. — Если ты осознанно вносишь в него элемент истерики, женщина неистероидного типа будет чувствовать себя некомфортно. А конфликты на людях только усугубят ее чувство вины — это ведь она довела тебя до белого каления”.

Решение №2: не хочешь по-плохому — можно и по-хорошему. Особенно если тебе нечего скрывать. Подгадыва-

ешь момент, когда подруга дома, а сам отчаливаешь на работу. Затем звонишь и слезно просишь девушку залезть в твою почту — мол, в офисе проблемы с сетью. Снабдив ее паролем от e-mail, можешь благополучно заниматься своими делами часов эдак много — зуб даю, что ревнивица с головой погрузится в изучение твоей корреспонденции. Аналогичный вариант легко провер-

нуть с забытым дома телефоном и просьбой продиктовать тебе номер из записной книжки. Редкая женщина устоит перед соблазном прошерстить твои sms’ки и список звонков. Да, совесть ее будет

не совсем чиста, но бдительность заснет сладким сном.

“Если девушка знает пароль от твоей почты, ЖЖ и т.д. — это априори снимает массу вопросов и помогает установить в отношениях более позитивный климат, — делится опытом психолог Кондратьев. — Главное, сдавать пароли-явки не под нажимом, мол, на, шпионь — только мозг мне не взрывавай. А под предлогом того, что ты доверяешь ей, как самому себе”.

МЕЖДУ ТЕМ: 40% ЖЕНЩИН ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ОБМАНЫВАЮТ СВОИХ ПАРТНЕРОВ

ПРОБЛЕМА

ПИЛИТ

Описание: испокон веков наши женщины имели право голоса только в вопросах кулинарии, дойки коров и вышивания на пальцах. Барышни же современные плевать хотели на вековые традиции и пилят приставленных к ним мужчин без отрыва на сон и эпиляцию: и яичницу ты жарить неправильно, и пылесосишь без должного энтузиазма, и ребенка пеленаешь не той стороной.

Решение №1: доведи ситуацию до абсурда. Например, в ответ на критическое замечание вежливо попроси барышню показать, как правильно. А сам тихонечко встань в сторонке, достань из широких штанин блокнот и карандаш (без этой атрибутики градус абсурдности будет недостаточно высок) и начни конспектировать. Правда, как

предупреждает психолог, этот способ хорош для девушек с чувством юмора.

Решение №2: если с юмором у дамы напряженка, начни действовать ей на нервы. Допустим, можно в течение недели названивать подруге по 20 раз

в сутки и консультироваться по любому поводу: каким бензином заправиться — 92-м или 95-м? Молоко покупать в пачке, бутылке или сухое? Рубашку надевать белую в зеленую полоску или зеленую в белый горох? Сколько оставлять официанту на чай? “Хорошо, если она услышит голоса на заднем фоне и поймет, что ты сидишь в компании, — напоминает тебе про “отягощающие стимулы” психолог Кондратьев. — Про себя она может сколько угодно считать свое-

го мужчину беспомощным тьюфом, но не позволит, чтобы и окружающие воспринимали тебя таковым”.

Кстати, последний способ отлично работает на контрасте. И контрастировать нужно с самим собой: если

девушка не стесняется обращаться с тобой как с недоумком и растяпой, почаще рассказывай ей о своих достижениях на работе, демонстрируй похвальные грамоты от начальства и т.д. “Внешняя оценка крайне важна для женщины, — сообщают

Кондратьев. — Порой важнее даже ее собственного мнения. Подруга считает тебя неудачником, а на работе ты герой? Если девушка нормальна, она поймет, что так быть не может, и скорректирует свое отношение”.

МЕЖДУ ТЕМ:
98% ЖЕНЩИН
УТВЕРЖДАЮТ,
ЧТО МУЖЧИНА
В ОБЛЕГАЮЩИХ
ДЖИНСАХ
ОТВРАТИТЕЛЕН

ПРОБЛЕМА

КУРИТ И БУХАЕТ

Описание: в декабре 2007 года группа оперативников ворвалась в дом Валерьяна Курочкина, что в селе Вертелишки. По данным разведки, Валерьян держал в хате на цепи некую женщину. Данные подтвердились: выяснилось, таким образом Курочкин лечил свою жену от алкоголизма.

Решение №1: во-первых, не доводи ситуацию до курочкинских пределов. Если тебя беспокоит, что подруга дымит, как паровоз, а также ежевечерне употребляет — продемонстрируй ей статистические данные по бесплодию у женщин-алкоголичек и по вреду никотина для потомства. Прекрасно, если ваши отношения находятся на той стадии, когда вопрос деторождения не относится к числу табуированных. Ведь так у тебя на руках оказывается серьезный козырь: отучая подругу от сигарет и алкоголя, ты заботаешься не о собственном комфорте, а о здоровье будущего поколения. Поверь, женщины такие штуки не пропускают мимо ушей. Может, сама она не видела проблем, но если о них заговорил отец ее будущих детей — дело дрянь.

Решение №2: если ты апологет ЗОЖ, следующий абзац не читай. Поскольку варварский способ потребует от тебя слегка подточить собственное здоровье. Фишка в том, что тебе нужно начать злоупотреблять на пару с девушкой, но более масштабно. К примеру, она открывает вечером бутылку вина, чтобы пропустить один бокальчик, а ты допиваешь ее до конца и лезешь в погреб за второй. При этом ведешь себя по-скотски: буянишь, дышишь ей в декольте перегаром и порываешься ехать к цыганам (либо грамот-

но фальсифицируешь состояние нестояния). Если неделя дебошей не отобьет у девушки желания выпить, можно прибегнуть к более жесткой мере — симулировать потомственный алкоголизм. Пей, грусти и снова пей. Когда подруга наконец-таки соизволит поинтересоваться, по какому поводу траур, поведай ей, что твой дед (прадед, троюродный дядя, внучатый деверь и т.д.) пал жертвой зеленого змия и, возможно, тебе это передалось генетически. То есть ты долго держался, но, выпивая с ней по вечерам, почувал зов предков. “Согласен, способ не совсем гуманный, — зловеще улыбается Кондратьев, — но крайне действенный. Главное — навесить на женщину ответственность за то, что ты превращаешься в скота. И чем более близкие у вас отношения, тем больше шанс отучить ее таким образом от вредной привычки”.

Никотиновая зависимость лечится по той же схеме. Только теперь в группе поддержки должны оказаться не почившие родственники, а здравствующие (как вариант — друзья, знающие тебя сто лет и все сто лет некурящим). В разгар какого-нибудь застолья ты демонстративно тянешься к пачке и зажигалке, а на возмущенные вопросы присутствующих реагируешь фразой: “Да, теперь мы курим...” Велик шанс, что твоя спутница решит бросить курить еще до того, как подадут десерт.

P.S. Мы не настолько наивны, чтобы считать представленный список женских несовершенств исчерпывающим. Да и результаты опросов свидетельствуют о том, что проблем у тебя и, соответственно, работы у нас — непочатый край. В одном из ближайших номеров ты найдешь советы, как отучить свою девушку опаздывать, называть тебя пусечкой, заниматься скучным сексом, терроризировать твоих друзей и игнорировать домашние обязанности. ■

МЕЖДУ ТЕМ:
ЖЕНЩИНА СТАНОВИТСЯ
АЛКОГОЛИКОМ
В СРЕДНЕМ ЗА 7,4 ГОДА,
МУЖЧИНА — ЗА 16,2



ОРГАНИЗМ

ГОЛОВА РАСКАЛЫВАЕТСЯ?

**ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАКИНУТЬСЯ
ОБЕЗБОЛИВАЮЩИМ, НАЙДИ
В СЕБЕ СИЛЫ ПЕРЕВЕСТИ ВЗГЛЯД
НАПРАВО И ОТВЕТИТЬ НА НЕСКОЛЬКО
ВОПРОСОВ НАШЕГО ТЕСТА. ПОВЕРЬ,
В СООБЩЕНИИ, ЧТО ПУЛЬСИРУЕТ
У ТЕБЯ В МОЗГУ АЗБУКОЙ МОРЗЕ,
НЕТ НИ СЛОВА О ВОЗМОЖНОСТИ
ПРОГУЛЯТЬ РАБОТУ, А ВСЕ БОЛЬШЕ
О ВНУТРЕННИХ НЕПОЛАДКАХ
ОРГАНИЗМА.**

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ

ПРИСЛУШАЙСЯ К БОЛИ. ОНА СКОРЕЕ...

АХТУНГ!

Перед прохождением теста заруби на усах и намотай на нос: полученный диагноз будет верен лишь в случае, если тебя регулярно мучают приступы односторонней головной боли. Разовые явления основанием для постановки диагноза считать, увы, нельзя. Зато их можно лечить излюбленным способом — парой таблеток пенталгина (анальгина, спазмалгона, темпалгина, нурофена и т.д.). Если же боль возвращается, на обезболивающие лучше не надеяться: боль ненадолго уйдет, а ее причина — то, с чем, собственно, и надо бороться, — останется.



*Поздравляем: это не смертельно! Переверни страницу (ну, или пару страниц) — и узнаешь, как избавиться от боли и не допустить ее возвращения.

ПРИСЛУШАЙСЯ К БОЛИ. ОНА СКОРЕЕ...

АХТУНГ!

Перед прохождением теста заруби на усах и намотай на нос: полученный диагноз будет верен лишь в случае, если тебя регулярно мучают приступы однотипной головной боли. Разовые явления основанием для постановки диагноза считать, увы, нельзя. Зато их можно лечить излюбленным способом — парой таблеток пенталгина (анальгина, спазмалгона, темпалгина, нурофена и т.д.). Если же боль возвращается, на обезболивающие лучше не надеяться: боль ненадолго уйдет, а ее причина — то, с чем, собственно, и надо бороться, — останется.



*Поздравляем: это не смертельно! Переверни страницу (ну, или пару страниц) — и узнаешь, как избавиться от боли и не допустить ее возвращения.

Символами  мы попытались отобразить обычную интенсивность боли, оценив ее по пятибалльной шкале. Для ориентира: пять баллов — это когда тебе на голову упала 10-килограммовая гантель.

АЛЛЕРГИЯ



Головная боль аллергического происхождения возникает внезапно. И лишь наблюдательный глаз заметит, как незадолго до приступа лицо бедняги чудесным образом превратилось в подушку из-за опухших слизистых носа и глаз. Механизм реакции организма прост (по крайней мере так считают доктора, под диктовку которых мы записывали следующее предложение): «Повышается проницаемость кровеносных капилляров и возникают явления отека и набухания тканей, в результате чего происходит сдавление чувствительных нервных окончаний...» Как правило, подобная головная боль начинается со лба, реже — с теменной или затылочной области.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Пожалуй, это тот самый случай, когда лучше лекарств ничего не придумаешь. Но помогут тут не анальгетики и спазмолитики, а антигистамины (кларитин, тавегил, супрастин и т.д.). Выпей пару таблеток и жди, пока не подействуют. Больше делать нечего. Разве что держаться подальше от аллергенов.

ВАЖНО Не знаешь точно, что может вызвать у тебя аллергическую реакцию? Неплохо бы сходить к врачу и сделать соответствующий тест.

“ШЕЙНАЯ” БОЛЬ



Тупая, ноющая боль, которая, постепенно нарастая, расползается от затылка к темени — признак того, что ты обзавелся шейным остеохондрозом, грыжей межпозвоночного диска или местным воспалением одного из черепно-мозговых нервов (тройничного, затылочного). Возникает без предупреждения. Как правило, под монотонное потрескивание клавиатуры.

Если накануне ты не получал по шее от разгневанного мужа чужой жены, вероятнее всего, причина в малоподвижном образе жизни. 200 м до стоянки, где ночует твоя машина, и 20 ступенек до офисной столовой не в счет. И даже маркер, 10 раз поднятый с пола, не считается. А вот восемь часов в день, проведенных тет-а-тет с монитором компьютера, засчитаны. Увы, не в твою пользу.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Сделай ручкой всем своим виртуальным подружкам в Facebook'е и немедленно отправляйся на полчасовую прогулку. Маршрут значения не имеет: вокруг офиса/дома или к ларьку на остановке за свежим Men's Health — лишь бы подальше от голубого экрана и дерматинового кресла. Боль не стихает? Попроси свою горничную сделать тебе вечером теплую ванну с морской солью, а сам пока изобрази пару упражнений на растяжку мышц шеи (медленные наклоны головы взад-вперед, в стороны). Таблетка обезболивающего также может помочь, но учти: облегчение будет кратковременным. Если боль по-прежнему с тобой, запишись на прием к невропатологу. Скорее всего, он

перепоручит тебя мануальному терапевту. В дальнейшем в качестве профилактики можешь записаться в класс пилатеса.

ВАЖНО Спи на низкой подушке и старайся не носить тяжелую сумку на одном плече. Если соберешься самостоятельно оттащить свой комп на помойку, чаще меняй руку.

ОПУХОЛЬ



Ипохондрик и в обычном похмелье готов разглядеть смертельный недуг. И врачи, между прочим, не против. А все потому, что тупая, ноющая головная боль отмечается у 70% больных с диагнозом “опухоль головного мозга” и является одним из первых ее симптомов.

“Что характерно, такая боль усиливается, когда ты ложишься. Причем ее локализация чаще всего не связана с местонахождением опухоли, — уточняет онколог Джон Голдвин, Roosevelt Hospital. — Со временем к болезненным ощущениям могут добавиться тошнота и рвота. Затем — расстройство зрения, сильная слабость, изменение речи, проблемы с координацией движений, судороги...” Но тут уж заботливые родственники и радивые коллеги непременно намекнут, что эти твои конвульсии, похоже, неспроста.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Запишись на прием к врачу — для начала к терапевту. При всем нашем уважении к народной медицине, биологи пока еще не вывели пиявок, способных конкурировать со скальпелем.

ВАЖНО Миф о том, что для опухоли характерны преимущественно утренние головные боли, учеными давно опровергнут. Чаще всего боли возникают в течение дня.



**НОРМАЛЬНОЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ
ЗДОРОВОГО
МУЖЧИНЫ
20-40 ЛЕТ —
120-130 НА
70-80**

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ



Статистика на нашей стороне: 2/3 страдающих этим недугом — представительницы слабого пола. Но, ясное дело, и у тебя есть шанс стать счастливым обладателем гипертонии. Как правило, она дает о себе знать пульсирующей болью в области затылка или темени. Спровоцировать приступ может что угодно — резкое изменение погоды, убойная тренировка или спринтерская пробежка поутру за пивом. Да, кстати, основная причина гипертонии — вредный образ жизни.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Бежать следует не за пивом, а к врачу-кардиологу, который, подтвердив диагноз, назначит тебе курс рефлексотерапии и/или особый массаж (традиционный приведет лишь к повышению АД). Специалисты авантюрного склада характера рекомендуют также гирудотерапию.

В свободное от массажа и пиявок время придется глотать пилюли — гипотензивные препараты, которые назначит тот же врач. И будь готов к тому, что таблетки могут стать тебе столь же верными спутниками, как раньше сигареты: большинство больных приговаривают к пожизненному курсу лечения. Комплексно эти процедуры приведут к улучшению прохождения крови по сосудам и формированию правильного статуса шейного отдела позвоночника. Короче, избавят тебя от головной боли.

ВАЖНО Навсегда забудь про кофе и чай! Кофеин сильно сужает сосуды, тем самым ухудшая твое состояние. Рекомендуем утолять жажду травяными настоями.

БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ



Самый популярный в народе вид головной боли. Обычно ощущается вокруг головы, в области лба и глаз, висков, под затылком. “Боль монотонная, давящая. Напоминает стягивание головы тесной шапкой”, — пишут медицинские справочники. На практике это больше похоже на то, как если бы средневековый палач надел тебе на голову стальной обруч и с упоением закручивал болты, приговаривая: “А не надо было заглядываться на молоденьких аристократок!”

Главные причины боли напряжения — усталость, стресс и — не поверишь! — психическое напряжение. Согласно данным врачей, в развитых странах близкое знакомство

с ней имеют около 67% мужчин и более 80% женщин. При этом каждый двадцатый половозрелый гражданин мучается приступами ежедневно.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Если ты не понаслышке знаком с данным сортом боли, наверняка опасаясь выходить из дома, не набив карманы каким-нибудь парацетамолом. А еще ты, вероятнее всего, не знаком с доктором Джеймсом Джонсоном из госпиталя Lenox Hill, который не советует злоупотреблять анальгетиками: “Прием нестероидных противовоспалительных средств, таких как ибупрофен, парацетамол и т.д., снимает ощущение дискомфорта, но их частое ис-

пользование может превратить эпизодическую головную боль в хроническую”.

Избавиться от страданий можно и без помощи лекарств. Тебе помогут: горячий душ воротниковой зоны, ее же массаж, холодный компресс на голову и гимнастика для лица. Ну и помедитируй минут 20, разглядывая обратную сторону собственных век.

ВАЖНО Побольше отдыхай, отключи кабельное и Интернет. Запишись на курсы йоги. Кроме асан там можно познакомиться с массой приятных собеседниц.



**МАКСИМАЛЬНО
ДОПУСТИМАЯ
СУТОЧНАЯ ДОЗА
ПАРАЦЕТАМОЛА
ДЛЯ ВЗРОСЛОГО
ЧЕЛОВЕКА —
4 ГРАММА**

СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА



Не нам тебе рассказывать, что вариантов заработать черепно-мозговую травму чуть ли не больше, чем ее избежать. Головная боль при сотрясении мозга возникает из-за выраженного нарушения циркуляции крови и повышения давления спинномозговой жидкости. Другие симптомы того же состояния — потеря сознания, тошнота, рвота и невозможность вспомнить, стоила ли вообще та девушка таких жертв (если по-научному,

тий: строгий постельный режим, обезболивающие препараты и постоянные холодные компрессы на голову. Неплохо также пить крепкий сладкий чай, но в умеренных дозах. На этом мы вынуждены умолкнуть, поскольку медики нас предупредили: черепно-мозговые травмы — это не шутка, и с такими вещами следует обращаться напрямую к ним.

ВАЖНО Сотрясение мозга может сопровождаться возникновением внутричерепной гематомы (обнаружить ее может только врач-специалист), и в этом случае без операции не обойтись. А операции такого рода, в свою очередь, чреваты летальными исходами. Так что не вздумай геройствовать и по мере возможности все-таки не стой под стрелой.

СРОЧНО К ВРАЧУ, ЕСЛИ...

...головная боль длится более 3 суток и/или настолько сильна, что не дает заниматься какими-либо делами.

...кроме боли наблюдаются нарушения зрения, речи, координации движений, слабость конечностей или расстройства мышления.

...на фоне головной боли повышается температура тела и/или шея утрачивает подвижность.

...боль начинается при малейшем физическом усилии.

...со временем головная боль становится чаще и сильнее.

это ретроградная амнезия, то есть частичная потеря памяти). Если твой мозг был сотрясен несильно, головная боль будет ощущаться лишь в первые минуты или часы после травмы. “Она усиливается при движениях (особенно если совершать их головой) и сопровождается звоном в ушах и состоянием общей слабости”, — уточняет доктор Джеймс Джонсон из госпиталя Lenox Hill.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Увы, но лечение головной боли при сотрясении мозга менее увлекательно, чем пересказ предшествующих травме собы-

МИГРЕНЬ



Люди в белых халатах до сих пор не выявили причины ее возникновения (есть версия, что тут как-то замешаны заболевания шейного отдела позвоночника и придаточных пазух носа). Зато успели подсчитать: 80% страдающих — люди 30-40 лет. Причем и тут у дам пальма первенства: по данным американских и европейских ученых, регулярно мигренят 15-18% женщин и только 6-8% мужчин.

Твоя подруга не даст соврать: мигрень сложно с чем-то перепутать. Это сильная пульсирующая односторонняя боль где-то в области виска. И если ты решишь взбодрить страдальцу веселыми футбольными кричалками или тем, что посветишь ей в глаза карманным фонариком, будет только хуже: громкие звуки и яркий свет, как правило, усиливают болезненные ощущения.

“Мигрень чаще наблюдается среди городского населения, особенно у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Определенную роль играют и наследственные факторы. Если приступы мигрени были у обоих родителей, то риск передать недуг потомкам достигает 60-90%”, — обнадеживает тебя врач-невролог Роман Сорокин.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Выбор жертвы мигрени — стакан крепкого чая с лимоном и компресс со льдом. Но это, скажем так, сиюминутная мера и действует не на всех. Профессор Андрей Данилов намекает, что неплохо было бы изменить свой образ жизни на более активный, а также отказаться от продуктов и напитков, по неизвестным науке причинам провоцирующих приступы (сыры, сельдерей, цитрусовые, шоколад, пиво, красное вино).

“Не допускай больших перерывов в приеме пищи. Высыпайся как следует. Брось курить и займись, например, плаванием. Или йогой, чтобы научиться правильно расслабляться...” — примерно то же самое тебе скажет доктор, которому ты заплатишь за аудиенцию (что любопытно, те же рекомендации ты получишь, придя к нему и с любой другой разновидностью головной боли). Правда, убежать или уплыть (в буквальном смысле) от мигрени удастся не многим. Большинство профессиональных мигренщиков обречены на прием обезболивающих, причем достаточно сильных и специфических.

ВАЖНО Полчаса, проведенные в темной и тихой комнате, могут помочь не хуже таблетки. Прости, что напоминаем, но возлежать на перинах лучше в компании холодного компресса, а не сексапильной докторши. ■

...и тебе конец!

**МН РАССЧИТАЛ
СМЕРТЕЛЬНЫЕ
ДОЗЫ МИРНЫХ,
НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД,
СУБСТАНЦИЙ.**

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

1

АЛКОГОЛЬ

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

3 бутылки водки в одного

Промилле — это тысячная доля чего-нибудь, не обязательно алкоголя. Если же говорить о последнем, то “1 промилле алкоголя в крови” означает, что в каждом литре крови человека содержится 1 мл чистого алкоголя. Чистый алкоголь — это не водка без заправки, а нечто умогрозительное, крепче даже спирта. Так, 0,5 л водки — это примерно 200 мл чистого алкоголя. Выпитые здоровым 75-килограммовым мужчиной, эти пол-литра превратятся примерно в 2,5 промилле, что квалифицируется как серьезное опьянение. Смертельной концентрацией алкоголя в крови считается 5-6 промилле, то есть 400-450 мл выпитого чистого алкоголя. Это 1-1,25 л водки (при условии, что пьющего не стошнит). Выпей разом три бутылки — и тебе точно конец.

2

ПОЛИВИТАМИНЫ

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

5000 таблеток в сутки

Витаминами тоже можно убиться. Есть даже такое понятие — гипервитаминоз. Например, последствия передозировки витамином А: головная боль, головокружение, тошнота, учащение пульса, потеря сознания и судороги. Витамин В₁: дисфункция печени и почек. Витамин В₁₂: учащение пульса, повышенная свертываемость крови. Витамин D₂: слабость, жажда, рвота, лихорадка, повышение артериального давления, затруднение дыхания, замедление пульса. Витамин Е: нарушение метаболизма, тромбоз, некротический колит, почечная недостаточность, кровоизлияние в сетчатую оболочку глаза, геморрагический инсульт. Для верности надо брать, конечно, поливитаминные комплексы. Чтобы получить смертельную дозу, например, витаминов А и D, придется принять до 5000 таблеток. Причем за короткий промежуток времени, чтобы организм не успел вывести их с мочой. Сумеешь обогнать почки — и тебе конец.

3

СОЛНЦЕ

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

8 часов на жаре

Один безоблачный июльский день, проведенный на египетском солнце без средств защиты, станет для тебя, бледнолицего, последним. Человеку требуется от 2 до 8 часов, чтобы получить серьезный тепловой удар. Сначала слабость, головная боль, головокружение, шум в ушах, потом — повышение температуры до 40-42°C, тошнота, учащение пульса и дыхания, бред, снижение артериального давления, потеря сознания... Главное, когда почувствуешь себя неважно, не уходи в прохладу и тень — и тебе конец.

4

НИКОТИН

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

94 сигареты за раз

Совершенно независимые от никотина и стойкие к ядам крысы обычно умирают от дозы из расчета 50 мг никотина на килограмм плоти. Согласно человеческим исследованиям, для тебя этот показатель гораздо ниже и колеблется от 0,5 до 1 мг на килограмм веса. Следовательно, крепкого 75-килограммового мужчину однозначно скосят 75 мг никотина. Если учесть, что в каждой сигарете в среднем содержится 0,8 мг, то смертельная доза — 94 сигареты. Пол-блока за раз — и тебе конец.

В декабре 2004-го в больницу болгарского города Пловдив привезли мужчину, которого сбила машина. Поскольку от него, мягко говоря, несло, был задействован алкотестер, который показал 9,14 промилле. Уверенные в неисправности оборудования, медики сделали еще пять различных лабораторных тестов, каждый из которых дал такой же результат. То есть в пересчете на обычный крепкий болгарский алкоголь пострадавший (который, допустим, весил все те же 75 кг) пропустил через себя не менее 1,7 л. Остался жив, между прочим.





В январе 2007 года на радиостанции KDND калифорнийского городка Сакраменто в утреннем шоу разыгрывалась приставка Nintendo Wii. Конкурс назывался Hold Your Wee for a Wii (что-то вроде “Не мочись — отличись”), и находившиеся в студии участники должны были выпить максимум воды без возможности “выйти”. 28-летняя Дженнифер Стрэйндж, мать троих детей, стала одним из финалистов, но приз не выиграла.

Позже в этот день она жаловалась на сильную головную боль и даже вынуждена была отпроситься с работы. На следующее утро ее нашли мертвой — врачи констатировали смерть в результате водной интоксикации. Во время радиошоу Дженнифер выпила около 7,5 л воды.

ДЕЛО
№ 11705

5

СОЛЬ

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

250 г в один присест

Проверено опять же на крысах: 3 г соли на килограмм веса несовместимы с жизнью, то есть четверть обычной килограммовой пачки гарантирует тебе летальный исход. Другое дело, как эти 250 г съесть? Если получится, то организм не переживет следующее. Из-за переизбытка соли в крови резко повысится артериальное давление (что и само по себе опасно), и сопровождаться это будет тяжелыми отеками (1 г хлорида натрия приводит к задержке в организме 100 мл жидкости). Скорее всего, случится отек мозга и легких — и в результате, как ты уже знаешь, тебе конец.

6

КОФЕИН

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

150 эспresso залпом

Если доверять все тем же крысам, то смертельная доза кофеина — 192 мг на крысиный килограмм. Для человека эта цифра, в зависимости от его веса и индивидуальной восприимчивости к кофеину, варьируется от 150 до 200 мг. Так, если ты весишь 75 кг, то для тебя однозначно смертельны 15 г кофеина. В хорошем эспresso, который в родной Италии больше напоминает глоток адреналина, на стандартный “шот” (30 мл) приходится никак не меньше 100 мг кофеина. Закажи 150 чашечек (всего-то 4,5 л) — и тебе конец.

7

ВОДА

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

8-10 л за день

Говорят, каждую 1000 съеденных килокалорий нужно запивать литром воды. Средний дневной рацион городского жителя — 2000-2500 ккал. Около литра жидкости человек получает с пищей. В мокром остатке — 1,5-2 л воды, суточная норма здорового человека. Перебор в 3-4 раза может привести к так называемому отравлению водой, или водной интоксикации, — нарушению водно-солевого обмена в организме. Твои почки просто не успеют вывести из организма все выпитое, концентрация соли упадет, и вода начнет заполнять внутриклеточную среду. В результате — отек мозга, легких и... что там у тебя еще имеется? В известных медицине случаях отравления водой с летальным исходом люди меньше чем за сутки выпивали не менее 7 л. В одиночку осуши кулер в течение рабочего дня — и тебе конец.

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

более 0,1 ампера

Бескомпромиссный вариант — электрический стул, который еще можно найти как минимум в шести американских штатах. Напряжение — от 1700 до 2400 вольт, сила тока — до 6 ампер (опасны для жизни — 0,1 ампера), два разряда длительностью от 20 секунд до минуты каждый. Если все идет по регламенту, приговоренный теряет сознание через 1/240 секунды и практически моментально умирает.

Бытовое электричество тоже опасно. Все эти сцены из фильмов, где невезучего персонажа убивают, подбрасывая ему в ванну включенный фен, — правда. Но есть целый ряд факторов, которые должны сойтись в точке твоего соприкосновения с оголенным проводом, чтобы тебя убило. Теоретически, взяв мокрой рукой длинный гвоздь и засунув его в обычную розетку с напряжением 220 вольт, ты получишь разряд тока силой до 0,1-0,2 ампера (а максимальная сила тока, при которой человек еще в состоянии самостоятельно оторвать руку от контакта, — 0,01 ампера). Через 1-3 секунды случится паралич дыхания, сбой работы сердца — и тебе конец.

КОМАРЫ

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

500 000 укусов

Самка комара, которая весит в среднем 2,6 мг, может высосать у тебя крови в два раза больше своего веса, то есть около 5 мг, или 0,005 мл. Кровь — это примерно 7% от общей массы тела, 5-5,5 л у среднестатистического мужика. Человек без вреда для себя может потерять до 15% крови, а вот единовременная потеря 2-2,5 л считается уже смертельной. Таким образом, если в течение недолгой прогулки по летнему лесу ты позволишь укусить себя полумиллиону комариных самок, то тебе точно конец. ■



Американец Майкл Андерсон Гудвин несколько лет провел в тюрьме штата Южная Каролина, ожидая исполнения смертного приговора за преднамеренное убийство. Казнь на электрическом стуле должна была состояться в конце 1989 года. Правда, в марте этого же года суд смягчил наказание до пожизненного заключения. Вскоре после этого Гудвин, сидя в своей камере на металлическом унитазе, взялся чинить включенный в розетку телевизор и, задев провод под напряжением, привел изначальный приговор в исполнение.

ПРЫЖОК В ПРО- ПАСТЬ

ЕСТЬ ВИДЫ СПОРТА, КОТОРЫМИ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ САМОМУ. А ЕСТЬ ВИДЫ СПОРТА, НА КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ СМОТРЕТЬ СО СТОРОНЫ. КУДА ОТНЕСТИ ТО, ЧЕМ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТСМЕНЫ, ВЫСТУПАЮЩИЕ В СЕРИИ СОРЕВНОВАНИЙ RED BULL CLIFF DIVING, — ЛИЧНОЕ ДЕЛО КАЖДОГО.

Не знаю, как ты, читатель, но лично я на прыжки в воду с высоты не менее 26 метров, то есть приблизительно с 9-го этажа, предпочитаю смотреть, а не участвовать в них. Тем более что представителей Украины в этом виде спорта вполне хватает и выступают они весьма убедительно. В чем МН смог убедиться во время состоявшегося в Анталии (Турция) 5-го этапа Red Bull Cliff Diving 2009 World Series.

Итак, что из себя представляет клиффдайвинг (он же хайдайвинг)? Это прыжки в воду с высоты 22-27 метров (согласно правил Всемирной федерации хайдайвинга для международных соревнований, на соревнованиях Red Bull Cliff Diving в 2009 ниже чем с 26 метров прыжки не проводились) с выполнением различных акробатических

В серии Red Bull Cliff Diving самым активным образом участвуют трое спортсменов из Украины: Андрей Игнатенко, Слава Полещук и Олег Вышиванов. Олег к тому же не просто прыгает сам, но и тренирует других хайдайверов. О том, насколько хорошо это у него получается, можно судить по анталийскому этапу серии, победителем которого стал воспитанник Олега россиянин Артем Сильченко.



АНДРЕЙ ИГНАТЕНКО

Старейший из участников Red Bull Cliff Diving
КАК ТУДА ПОПАДАЮТ

Занимался плаванием полтора года, затем перешел на прыжки в воду и занимался около 20 лет. Затем пригласили поработать в дайвинг-шоу и предложили участвовать в соревнованиях по хайдайву. С тех пор прыгаю. Фактически это моя работа — потому что другой работы у меня в Киеве нет.

ПРО ПОДДЕРЖАНИЕ СЕБЯ В ФОРМЕ

Спину, пресс, ноги крепкие надо иметь. Мы же ногами входим в воду на скорости. Я два раза в неделю играю в футбол на протяжении уже 20 лет. Ну и каждый день зарядка минут на 30 дедовскими методами, между обедом и ужином. В зал не хожу. Основные упражнения — пистолетики, упражнения на пресс, на спину, отжимания, подтягивания. Ничего сверхъестественного.



СЛАВА ПОЛЕЩУК

В прошлом член сборной Украины по прыжкам в воду, победи-

тель чемпионатов Украины

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ

Физподготовка очень важна, потому что вход в воду с высоты 25 метров и выше достаточно чувствителен. Особенно при неудачном входе страдает спина и ноги. Я делаю классические упражнения на спину и ноги. Вес прыгуны обычно не используют. Например, фиксируешь ноги — и поднимаешь туловище, иногда с небольшим утяжелением (5-10 кг), ориентируясь на многократное повторение. Самый верный способ избежать травм — регулярно тренироваться в зале. Если ты год пробездельничаешь, а потом прыгнешь — без травм не обойдется даже при идеальном входе. Так что участие в соревнованиях — это прекрасный стимул держать себя в форме.



ОЛЕГ ВЫШИВАНОВ

Первый украинский хайдайвер
НАСКОЛЬКО СЛОЖНО

ПОДГОТОВИТЬ СПОРТСМЕНА-ХАЙДАЙВЕРА

Во-первых, его еще надо найти, чтобы вытренировать с того момента, когда он впервые поднимется на 25 метров и сделает первый несложный прыжок. А чтобы сделать из него профессионала, требуется изнурительный труд. Прежде всего его надо «обвешать мышцами». Физическая и акробатическая подготовка по 5-6 часов в день, ежедневно кроссы по 3-5 км, прыжки с разных высот в морскую соленую воду, а это значит, что вода жесткая, а бывает и холодная (12-14°C), и нагрузка на все части тела максимальная. К тому же во время тренировок ты сам залазишь не один раз на все эти высоты (15/20/25 метров) и сам тренируешься вместе с ним. А теперь подумайте сами, сложно ли это?

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1

Банально, но факт: прыгать в воду нужно трезвым.

2

Никогда не прыгай в воду там, где тебе неизвестна глубина и характер дна: бодаться с подводным камнем или торчащей из дна свай — занятие совершенно бесполезное и очень вредное для здоровья.

3

Если прыгаешь вниз головой — прикрой голову вытянутыми и сложенными в замок руками; голову держи ровно, не вжимай подбородок в грудь и не закидывай ее назад — так ты минимизируешь удар при входе в воду.

4

Прыгаешь солдатиком с большой высоты? Прикрой хозяйство сложенными в замок ладонями, расположив их чуть ниже паха, — они погасят удар “ниже пояса”.





элементов. То есть мало того что спортсмен должен себя заставить сигануть в воду с такой высоты — он еще должен сделать это красиво и при этом умудриться правильно войти в воду (неправильный вход в воду на скорости около 85 км/ч чреват серьезными травмами). Поэтому ничего удивительного нет в том, что в этот вид спорта преимущественно идут люди, ранее серьезно за-

нимавшиеся академическими прыжками в воду и обладающие необходимой подготовкой.

ИСТОРИЯ

Кто первым додумался потехи ради прыгать в воду с травмоопасной высоты, история умалчивает. Но вот имя того, кто догадался поставить это дело на поток и использовать в практических целях, история сохрани-

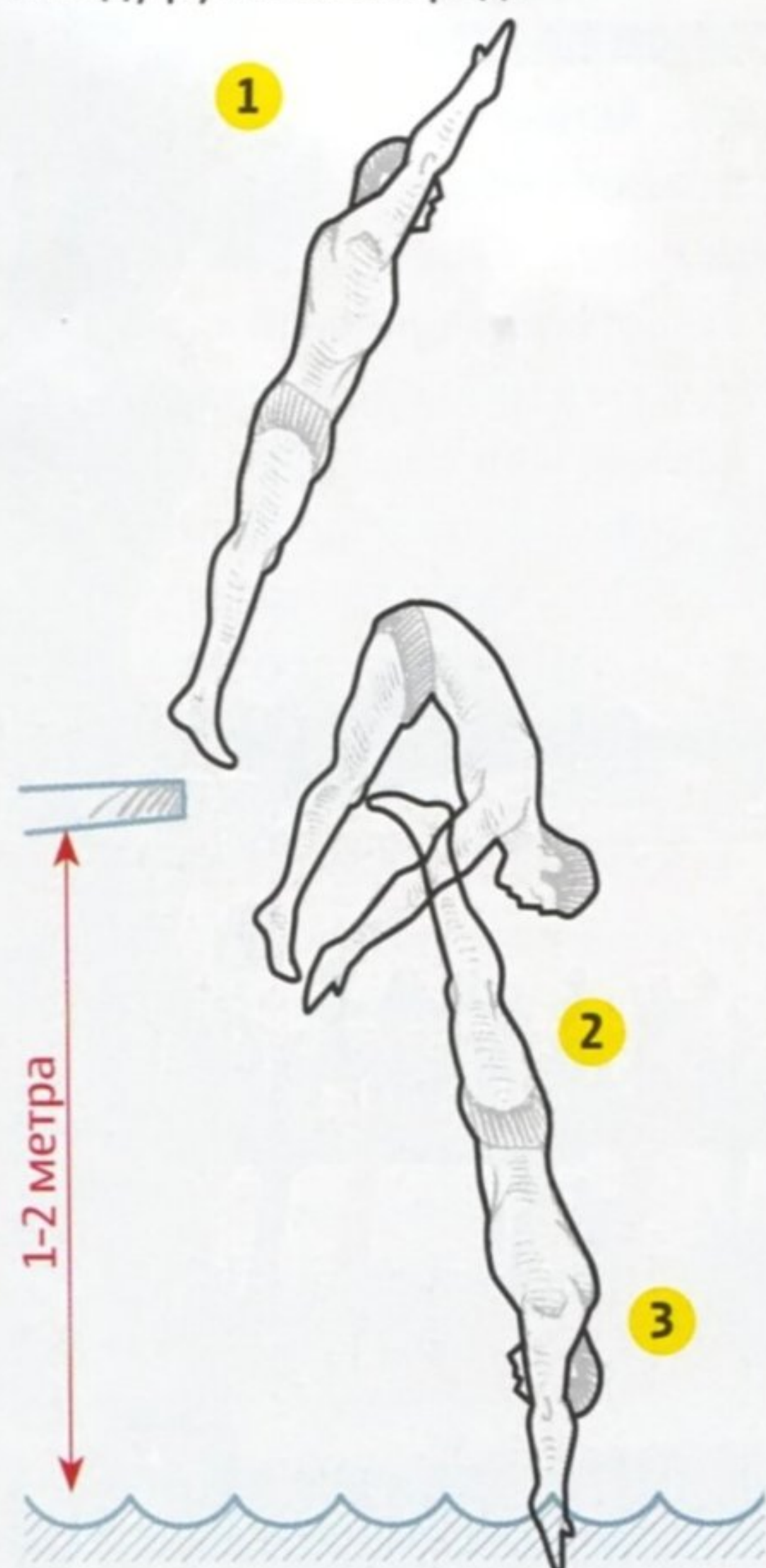
ла — последний независимый правитель гавайского острова Мауи Каекили II с помощью прыжков со скалы, называемых “леле кава” (“прыжок ногами вниз с высокой скалы в воду без всплеска”), проводил “естественный отбор” воинов своего племени. Неизвестно, связано ли это с прыжками в воду, но после смерти Каекили остров утратил независимость.

ВСЕМ ПРЫГАТЬ!

Всем прыгать! Инструктирует многократный победитель национальных первенств по прыжкам в воду, призер Кубка и чемпионата СССР, обладатель трех вторых и двух третьих мест на чемпионате мира по хайдайвингу, многократный призер и победитель 1-го этапа Red Bull Cliff Diving World Series – 2009 Андрей Игнатенко. Прыжки 1 и 2 — для всех, 3 — для продвинутых, 4 — для самых ловких.

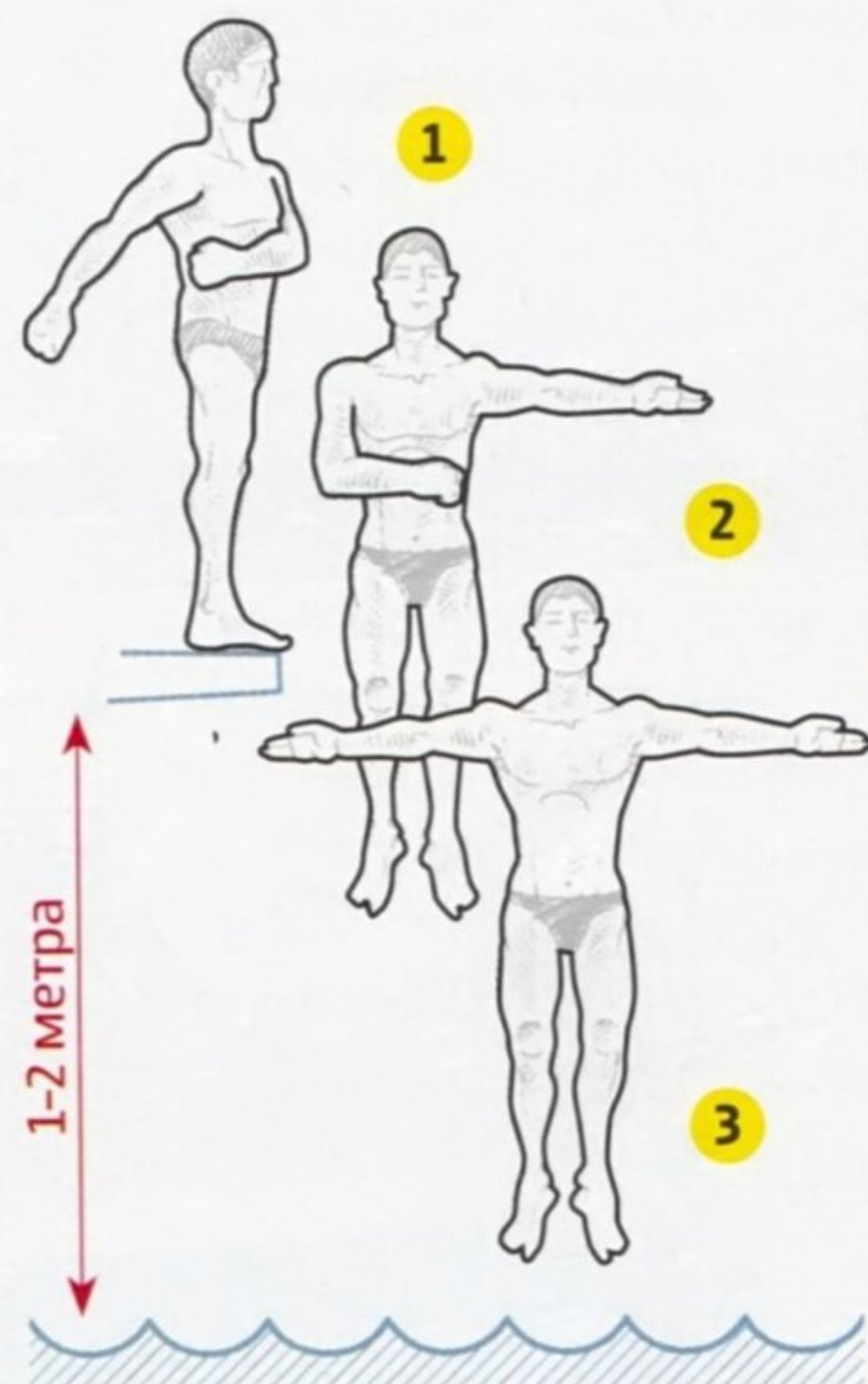
1 ЩУКА ВПЕРЕД

1. Исходное положение — руки подняты вверх, ноги вместе.
2. Выталкиваешься обеими ногами и выпрыгиваешь вперед и вверх. В момент зависания делаешь складку в воздухе — сгибаешься в пояснице и тянешь руки к ногам.
3. Выпрямляешься иходишь в воду руками вперед.



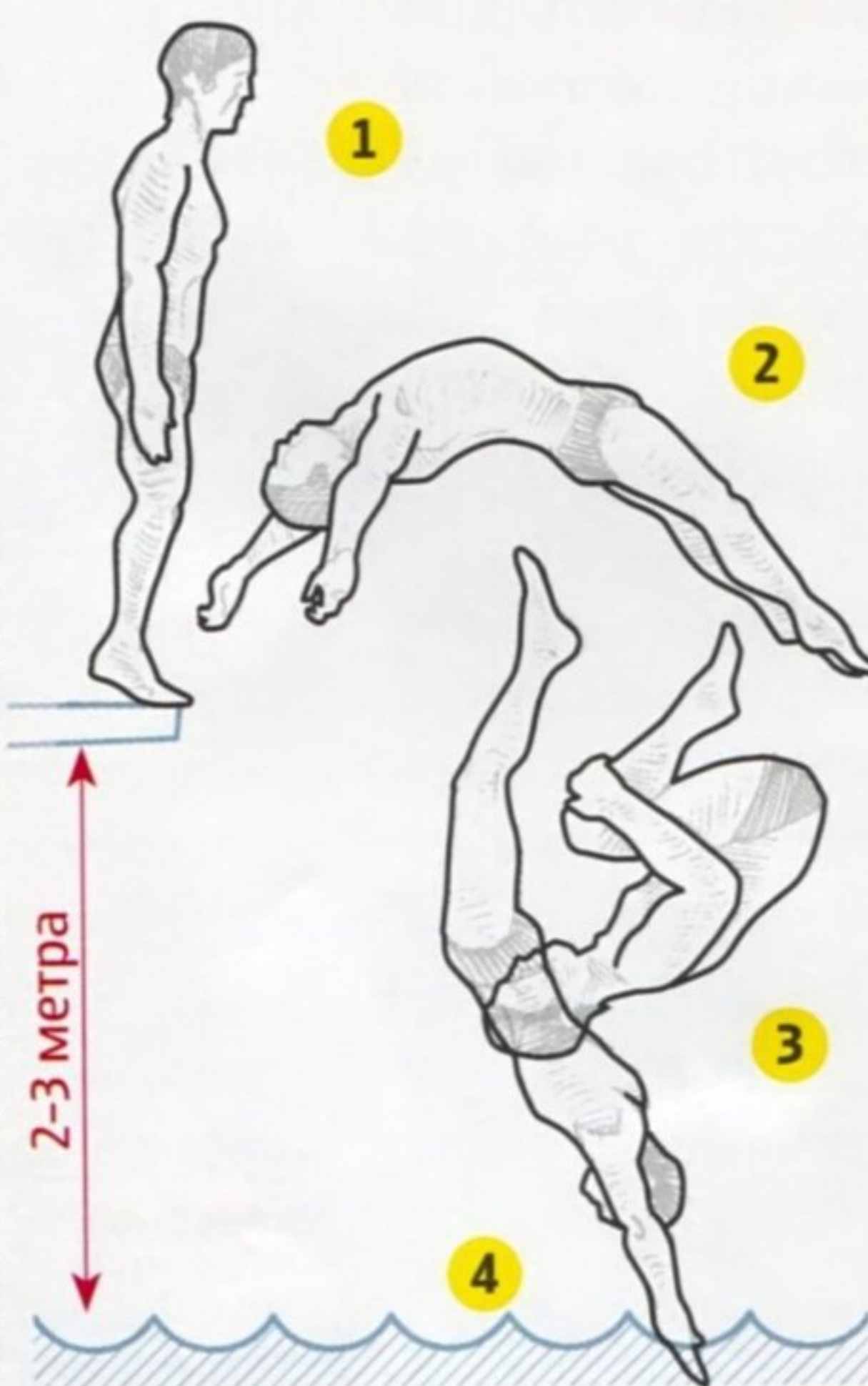
2 СОЛДАТИК С ВИНТОМ

1. Ноги вместе, руки опущены. Если мах руками будет вправо — винт получится влево, и наоборот.
2. При приседе для выталкивания отводишь руки в сторону, сразу после выталкивания делаешь руками мах в обратную сторону и создаешь вращение. Вращаясь, летишь в воду ногами вниз, руки подняты вверх.
3. Чтобы остановить винтовое вращение, достаточно развести руки в стороны буквой “Т”. Добро пожаловать в воду!



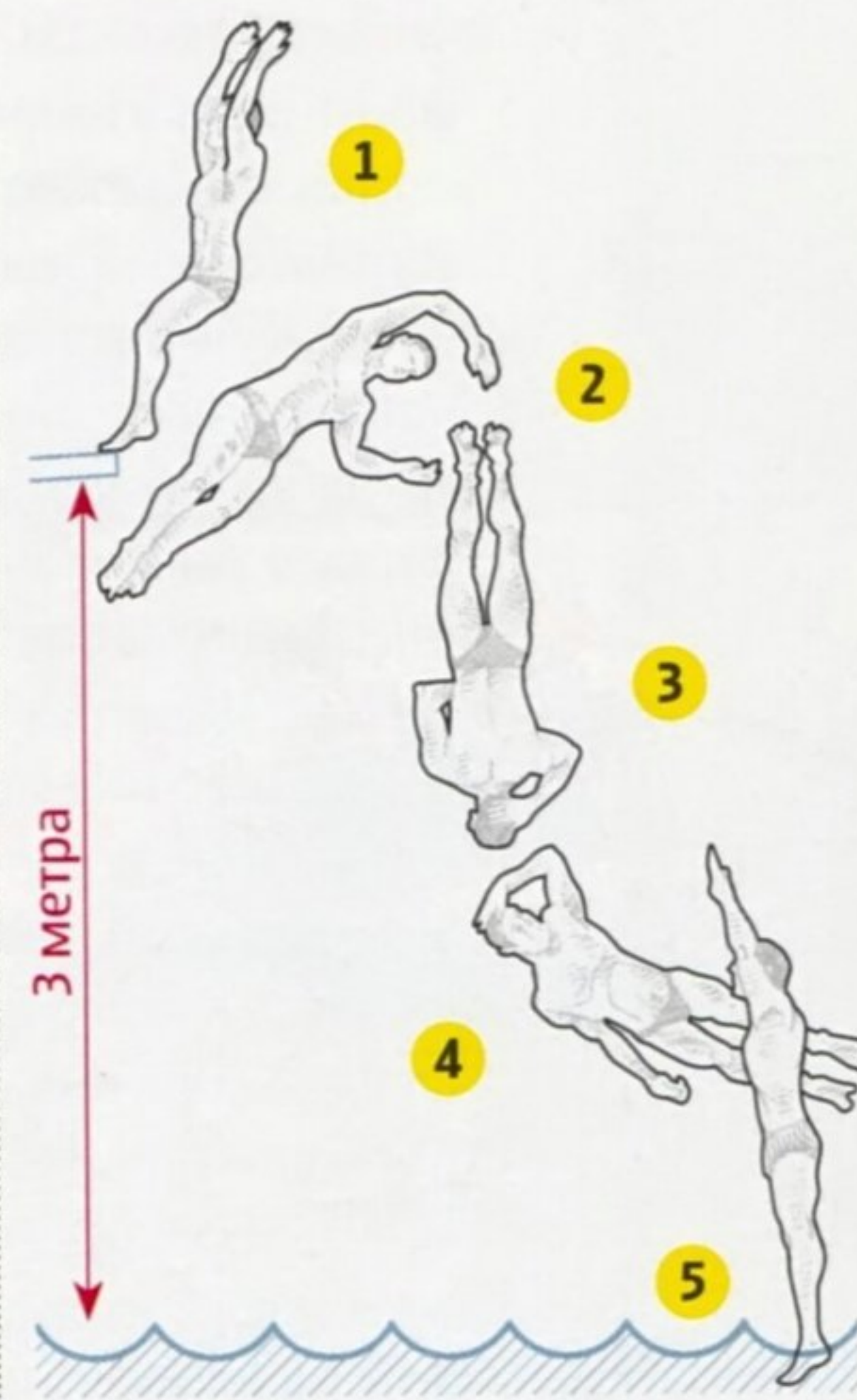
3 ПОЛТОРА ОБОРОТА

1. Если хочешь сделать сальто вперед — руки поднимаешь вверх, если назад — руки держишь внизу. Ноги вместе.
2. Выталкиваешься, с помощью маха руками выполняешь сальто.
3. Сохраняя группировку, прокручиваешь дополнительных пол-оборота, открываешься иходишь в воду руками вперед. Важно: в случае выполнения сальто назад сложнее выбрать правильный момент для раскрытия; раскроешься не вовремя — шмякнешься о воду.



4 САЛЬТО НАЗАД С ВИНТОМ ВЛЕВО

1. Ноги вместе, руки опущены вниз. Позади — вода.
2. Сгибаешь ноги, руки отводишь назад для маха. Голову держишь ровно.
3. Во время толчка одновременно разгибаешь ноги и поднимаешь руки, спину немного прогибаешь назад, создавая вращательный момент.
4. В воздухе одноименная с винтом рука опускается и создает винтовое вращение с помощью маха, затем ладонь кладется на затылок, локоть отставлен в сторону; другая рука опускается, ладонь прижимается к груди. Чтобы остановить вращение, разведи руки в стороны. При этом желательно слегка согнуть туловище.
5. Если все выполнено правильно и высота рассчитана верно — выравниваешься и тут жеходишь в воду. ■



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

ТРЕНЕР

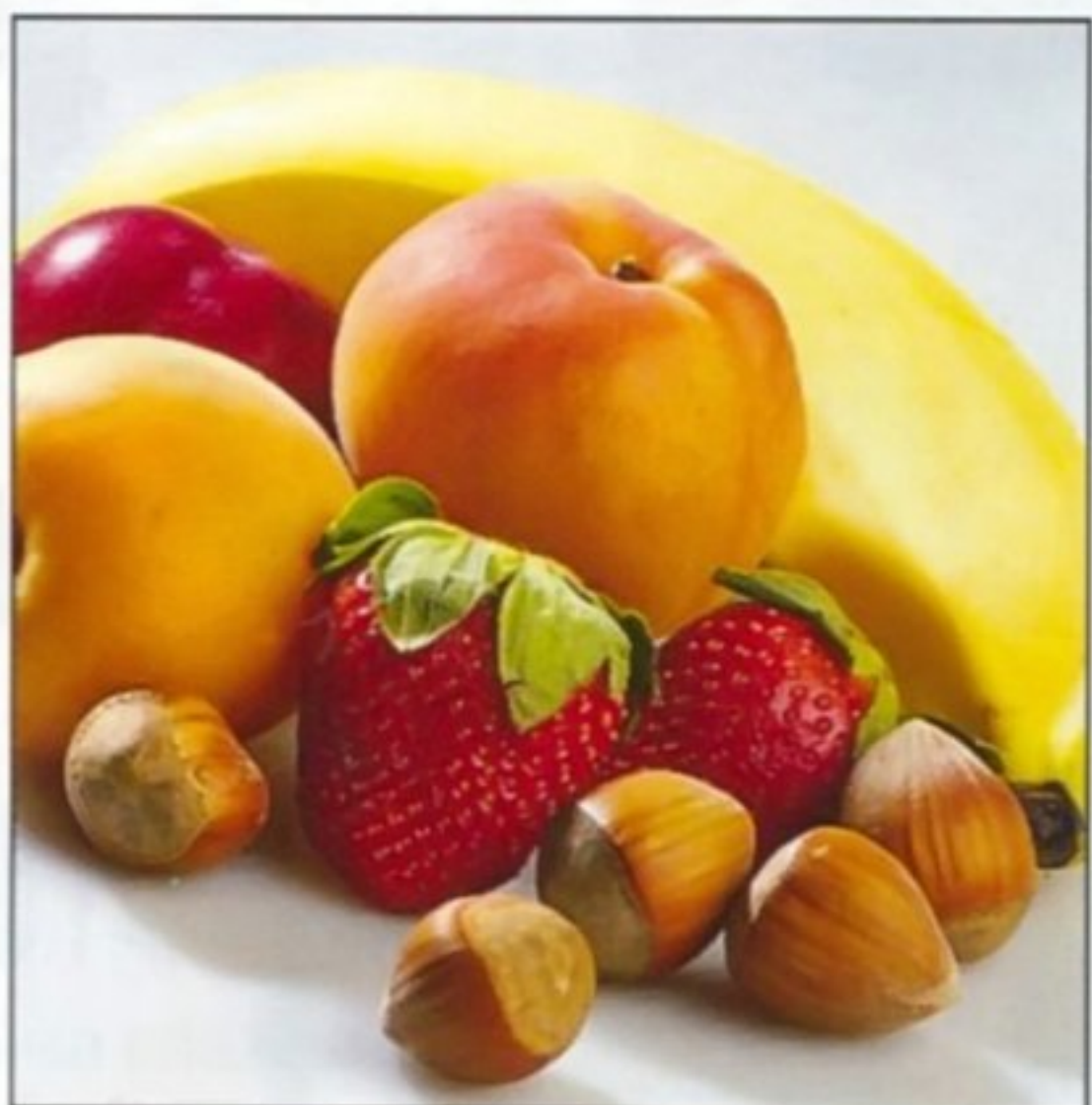
Под редакцией **Дмитрия Смирнова**



98

Лицензия на убийство

Самая сложная тренировка



100

Мировой закусон

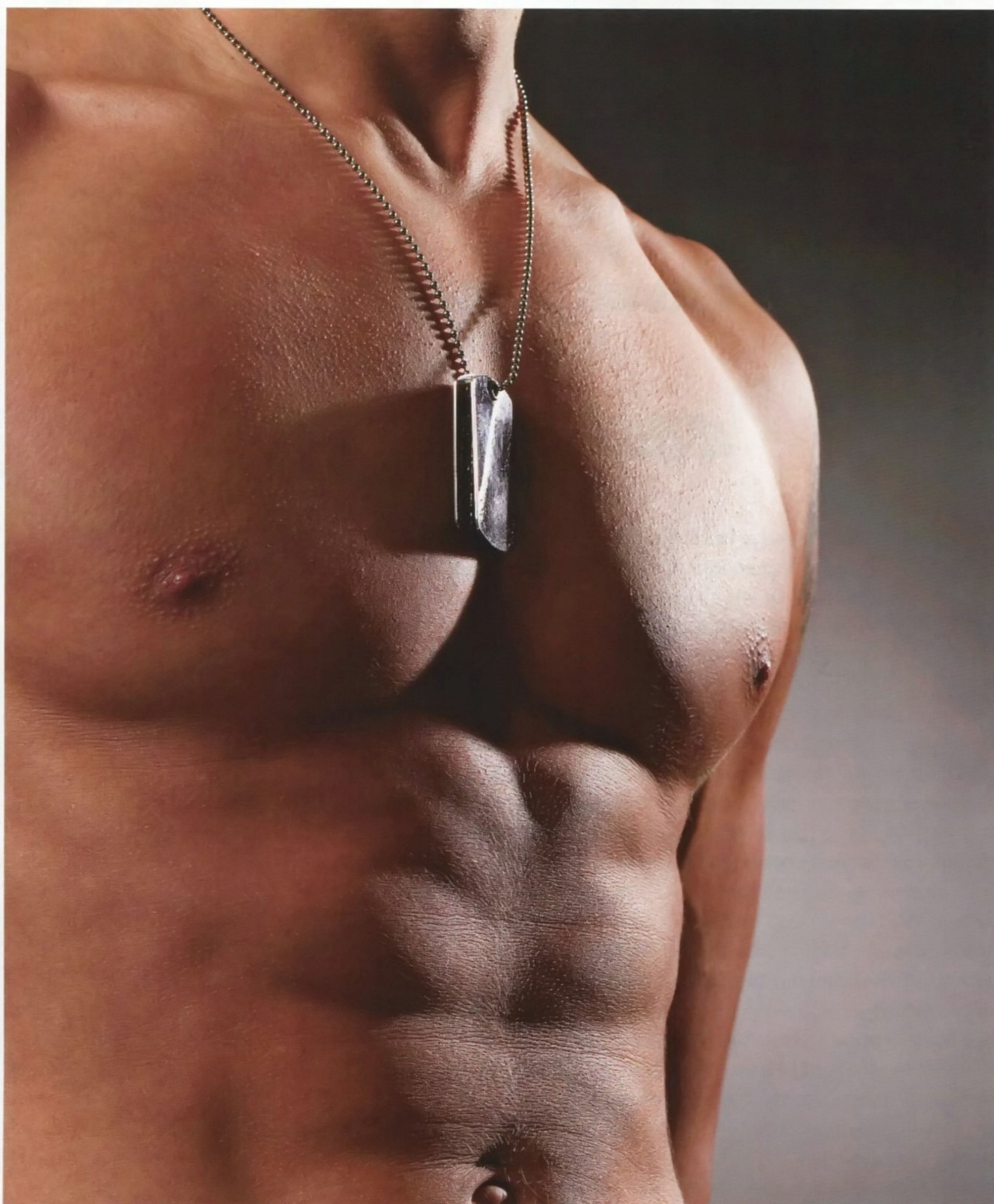
Универсальный план питания



102

Смирнов ответит

На любой вопрос о фитнесе



94

Делов-то на пять минут

Шесть методов решения популярных фитнес-задач



Делов-то на пять минут

Справочник по экспресс-решению шести популярных фитнес-задач.

ТЕКСТ: АЛВИН КОСГРОУ

Смотрю я иногда на посетителей фитнес-залов и просто поражаюсь их стойкости! Один чуть сознание не теряет от боли в спине, но, стиснув зубы, лезет под штангу. Другой по 45 минут, обливаясь потом, выполняет скручивания в надежде заиметь рельефный пресс. Третий тягает 30-килограммовые гантели и чуть не плачет — бицепс не растет...

В общем, решил я немного болезным помочь. И, поразмыслив, разработал шесть методов решения самых популярных фитнес-задач. Просто выбери тот пункт, который волнует конкретно тебя, и увеличь время нахождения в тренажерном зале за счет предложенных упражнений всего на пять минут.

1 | Увеличь объем рук

Ну, тут все просто. Для начала загадай свои любимые упражнения для бицепсов и трицепсов. По одному!

● **Что делать** Предположим, ты загадал отжимания на брусьях (трицепсы) и подъем EZ-штанги на бицепс. О'кей. Установи на штангу вес, с которым сможешь выжать не более 10 повторов, а на пояс надень ремень с утяжелителями, не позволяющий тебе отжаться больше тех же 10 раз. Готово? Поехали! В течение 5 минут чередуй подходы подъемов на бицепс и отжиманий. Без отдыха. В каждом упражнении — не менее 6 повторов.

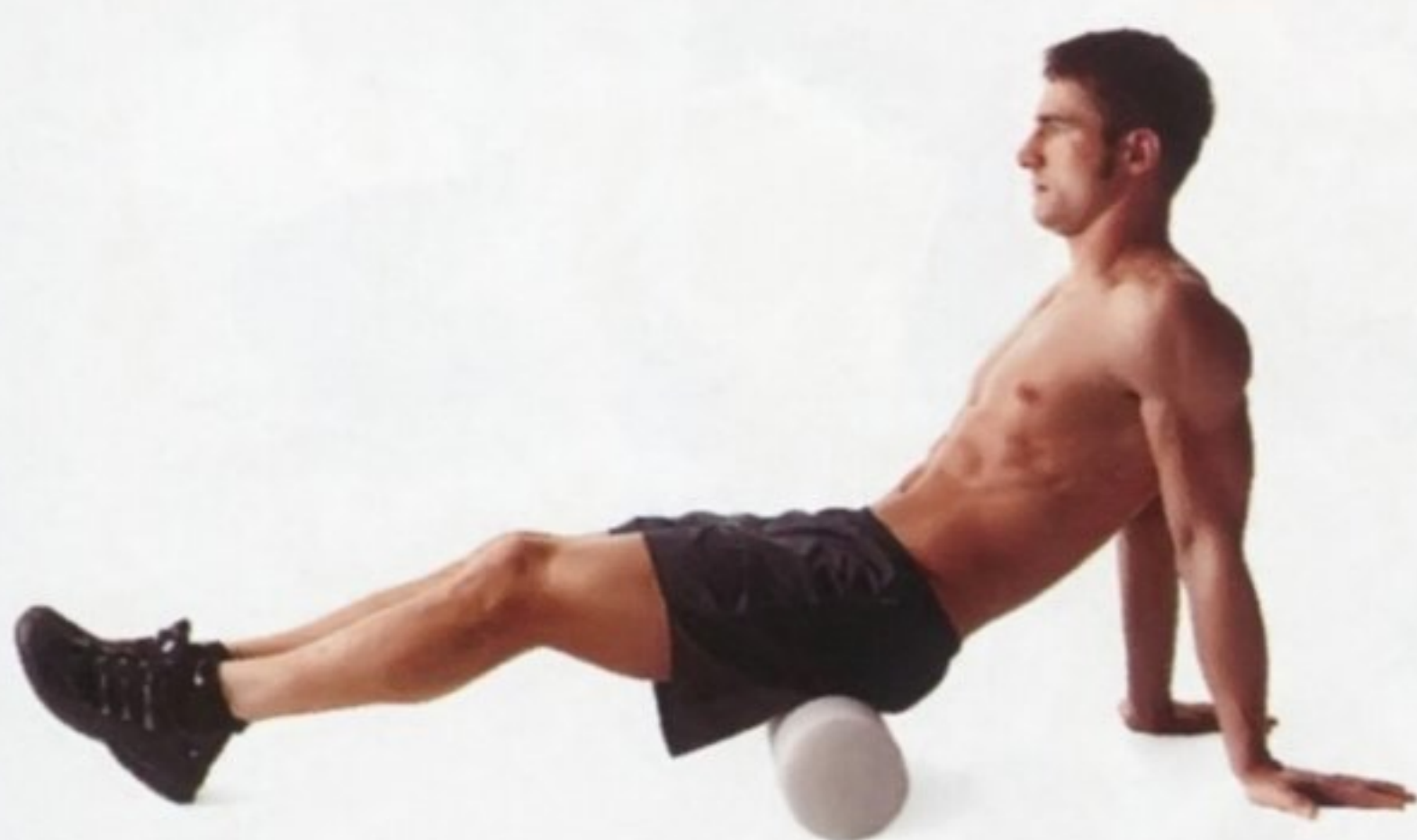


ФОТО: MARK HANAUER

2 | Улучши осанку

Проводишь за клавиатурой по 10 часов ежедневно? Похвально. Держу пари, что за это время ты отлично натренировал свою спину поддерживать скрюченное состояние. Покатые плечи, сутулая спина. Разве не этого ты добивался? Нет?.. Что ж, тогда регулярно выполняй упражнение “кобра”.

● **Что делать** Ляг на пол лицом вниз, ноги держи вместе, руки вытяни вдоль тела. Напрягая мышцы спины и ягодицы, медленно прогнись в пояснице, оторвав от пола грудь и колени. Одновременно с этим сведи лопатки, синхронно поворачивая ладони большими пальцами в потолок. Задержись в этом положении на 60 секунд, столько же передохни. Повтори упражнение еще два-три раза.



3 | Избавься от боли в спине

Часто боли в пояснице возникают из-за спазма ягодичных мышц. Решение этой проблемы — специальный массажный ролик. Наши мышцы похожи на резиновый жгут. Если завязать на нем несколько узлов, жгут не сможет растянуться достаточно сильно. Но, удалив с помощью ролика все мышечные узлы, ты снимешь напряжение и спазмы в ягодичных, что значительно облегчит боли в поясничном отделе позвоночника.

● **Что делать** Сядь на ролик и, опираясь руками и согнутыми в коленях ногами об пол, катайся по нему взад-вперед по очень небольшой амплитуде. Уделяй особенное внимание наиболее болезненным точкам — тем самым узлам. Массируй каждый из них по 20–30 секунд или до полного исчезновения болезненных ощущений.



4 | Прокачай грудь

Можешь поверить в то, что убийственная тренировка грудных способна уместиться всего в пять коротких минут? Сможешь, когда опробуешь этот метод.

● **Что делать** Подбери гантели, с которыми сделаешь не более 10 повторов разведений на наклонной скамье. Установи скамью под углом 30° и устройся поудобнее. Сделай эти три упражнения в установленном порядке.

1 РАЗВОДКИ С ГАНТЕЛЯМИ

Расставь ноги значительно шире плеч. Подними гантели над собой: руки чуть согнуты в локтях, ладони смотрят друг на друга. Это исходное положение. Не меняя угла сгиба, опусти гантели в стороны и вниз по широкой дуге. Без промедления вернись в исходное положение. Сделай 8 повторов. Не опуская гантелей, отдохни 15 секунд и сделай столько повторов, сколько сможешь. Отдохни еще 15 секунд и переходи к упражнению 2.

2 ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ

Разверни гантели в линию, ладони — от себя. Сгибая руки в локтях, опусти гантели к груди. Предплечья должны оставаться параллельными друг другу. Мощным движением выжми гантели вверх. Сделай столько повторов, сколько сможешь. Затем, не опуская гантелей, передохни 15 секунд и попытайся выдавить из себя еще несколько повторов. Подержи гантели над собой еще 15 секунд, опусти их на пол, стараясь сильно не греметь, и переходи к упражнению 3.

3 ОТЖИМАНИЯ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК

Прими упор лежа, поставив ладони на расстояние вдвое шире плеч. Сделай столько отжиманий, сколько сможешь. Отдохни 15 секунд. Продолжай отжиматься в том же режиме (максимум отжиманий — отдых 15 секунд), пока не истекнут 5 минут тренировочного времени.

5 | Жми больше, укрепи плечи

Если ты способен с достаточной силой сводить и опускать лопатки, удерживая их в таком положении во время жима лежа, жать ты будешь из более стабильного положения. А это не только позволит увеличить поднимаемый вес, но и значительно снизит нагрузку на плечевые суставы. Стало быть, не помешает добавить к тренировке пару упражнений для этих самых лопаток. Выполняй их одно за другим в заданной последовательности.



1 СВЕДЕНИЕ ЛОПАТОК В ВИСЕ

Повисни на перекладине прямым хватом (ладони — чуть шире плеч). Не сгибая рук, сведи лопатки и опусти их вниз (твое тело при этом немного поднимется). Задержись в таком положении на 10 секунд. Затем — 10 секунд отдохни, не отпуская перекладину. Повтори движение лопатками. И так далее. Закончи упражнение, когда не сможешь продержаться в приподнятом положении 10 секунд, и переходи к обратным шрагам.



2 ОБРАТНЫЕ ШРАГИ НА БРУСЬЯХ

Возьмись за брусья и подними себя на вытянутые руки. Не сгибая руки в локтях, постарайся подняться еще чуть-чуть за счет напряжения нижней части трапециевидных мышц. Задержись в этом положении на 10 секунд. Расслабь трапециевидные и 10 секунд отдохни. Вновь поднимись. Ну и так далее, все как в случае с висом.

6 | Обзаведись наконец теми самыми кубиками

Если все, что ты делаешь для мышц живота, — это скручивания и подъемы ног, — плачь, ибо на самом деле ты нагружаешь всего 1/4 мышц кора. К счастью, это легко исправить, причем за те же 5 минут.

● **Что делать** Чтобы как следует нагрузить сразу все мышцы кора, выполни следующий набор упражнений подряд, без отдыха.

1 ПЕРЕДНЯЯ ПЛАНКА

Встань на локти, выпрямив тело и бедра. Втяни живот и напряги ягодицы. Замри на 30 секунд.



2 БОКОВАЯ ПЛАНКА

Повернись к полу боком и встань на один локоть, направив предплечье под прямым углом к корпусу. Выведи тело в одну линию с ногами, втяни живот и продержи эту позицию еще 30 секунд. Без отдыха сделай подход для другой стороны.



3 СКРУЧИВАНИЯ НА ФИТБОЛЕ

Ляг на мяч: ступни шире плеч, руки за затылком, бедра и корпус — в одну линию, причем параллельную полу. Выполни стандартное скручивание. Возвращаясь назад, постарайся хорошенько растянуть прямую мышцу живота, для чего аккуратно прогни спину. Сделай 15 повторов.



4 ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

Ляг на спину, руки — вдоль тела. Ноги подними вверх, согнув их в коленях до прямого угла. Подтяни колени к плечам, слегка отрывая таз от пола, и вернись в исходное положение. 15 повторов.



5 ДРОВОСЕК НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ

Встань правым боком к блочному устройству. Возьмись за предварительно прикрепленную к блоку веревочную рукоять, чуть согни ноги в коленях и напряги мышцы кора, зафиксировав поясницу. Потяни рукоять в сторону и вниз — к левому колену. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 15 повторов для каждой стороны.



6 ДРОВОСЕК НА НИЖНЕМ БЛОКЕ

Прикрепи ту же рукоять к нижнему блоку. С прямой спиной присядь, возьми рукоять в обе руки и, разворачивая корпус, подними ее наискосок направо, руки при этом должны оставаться практически полностью прямыми (все это неплохо получилось у парня на фото, можешь брать пример). Вернись в исходное и повтори 15 раз для каждой стороны. ■



Лицензия на убийство

ВОПРОС

Когда у тебя уже есть опыт и требования к своему телу и тренировкам, появляется стремление к эффективности, качеству. В связи с чем просьба: печатайте сверхсложные упражнения для основных, базовых мышц (пресс, грудь, бицепсы, плечи, спина, ноги), позволяющие тем, кто уже немного может, “убивать” себя и дальше, отвоеывая у возраста, лени и пределов генетики лишние мышечные волокна, тестостерон, объем и подчеркнутость линий.

ДЕМИН ОЛЕГ

ОТВЕТ

Что ж, Олег, ты сам этого хотел. Перед тобой — самые сложные упражнения, которые только можно придумать.

1 РАЗВОДКИ В УПОРЕ НА ГАНТЕЛЯХ

Усложненный вариант отжиманий с акцентом на грудных мышцах.

Прими упор лежа, опираясь на гантели с круглыми дисками. Важно: грифы должны быть расположены параллельно друг другу и вдоль твоего тела [А]. Сохраняя исходное положение корпуса и ног, аккуратно опустишь, разведя руки с гантелями в стороны [Б]. Вернись в положение А.

- Попробуй сделать хотя бы 10 повторов.



2 ТРИЦЕПСОВЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ

Усложненный вариант отжиманий с акцентом на трицепсах.

Прими упор лежа, оперевшись на скамью, как показано на фото [А]: руки — на ширине

плеч, тело и ноги выпрямлены, центральная часть корпуса напряжена. Сохраняя стабильное положение, согни руки в локтях так, чтобы голова опустилась

ниже плоскости скамьи [Б]. Вернись в положение А. Следь за тем, чтобы плечи все время оставались параллельными друг к другу.

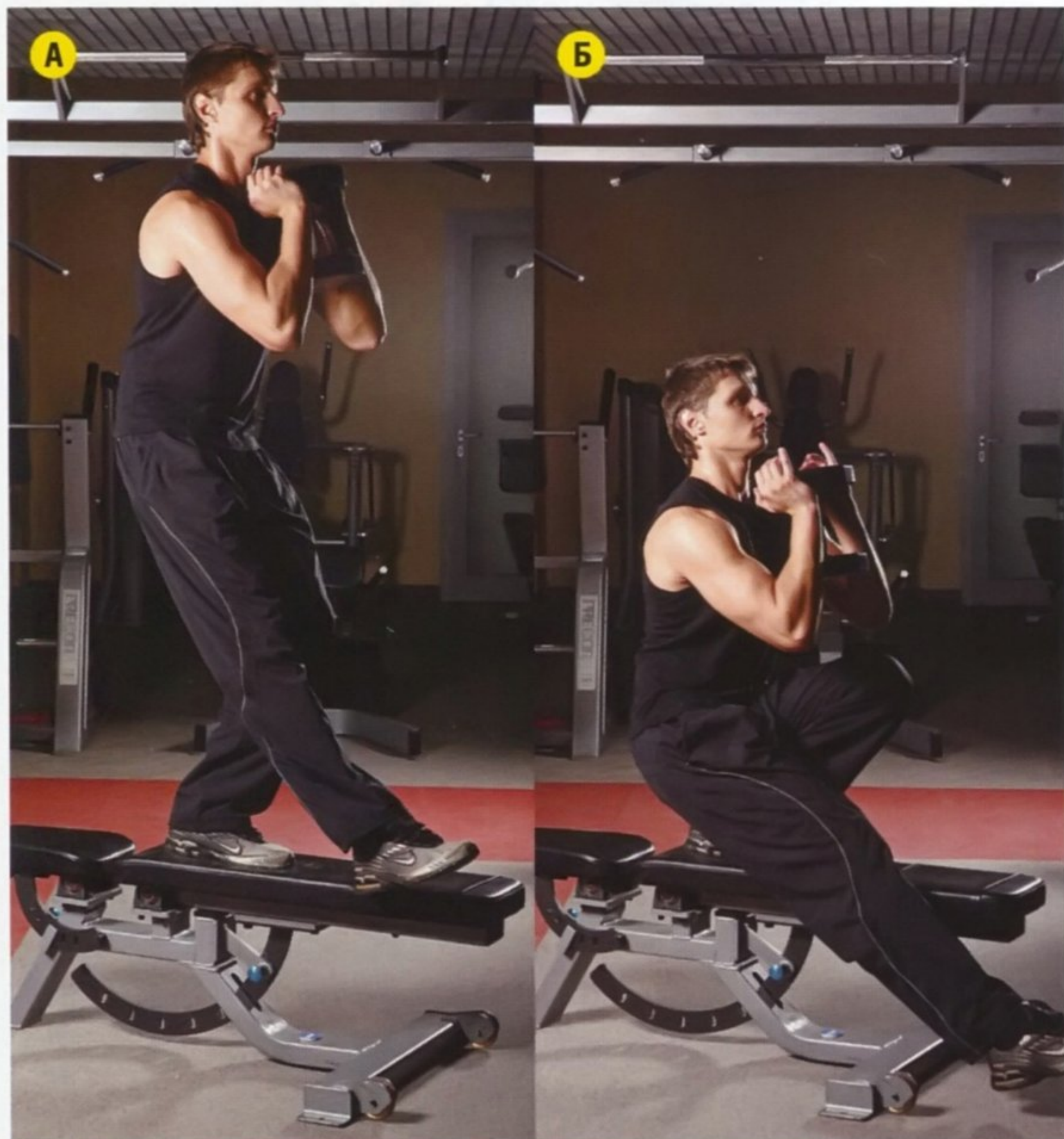
- Даже 3 технически безукоризненных повтора в этом сложнейшем упражнении можно считать отличным результатом.

3 ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ С ГАНТЕЛЬЮ

Усложненный вариант приседаний.

Встань на скамью левой ногой, свесив с нее правую и взяв в руки гантель [А]. Сохраняя равновесие и вертикальное положение корпуса, опусти в максимально глубокий присед [Б]. Сразу же вернись в исходное положение и повтори.

- Выдави из себя хотя бы 5 повторов с гантелью, вес которой равен 10% от твоего собственного.

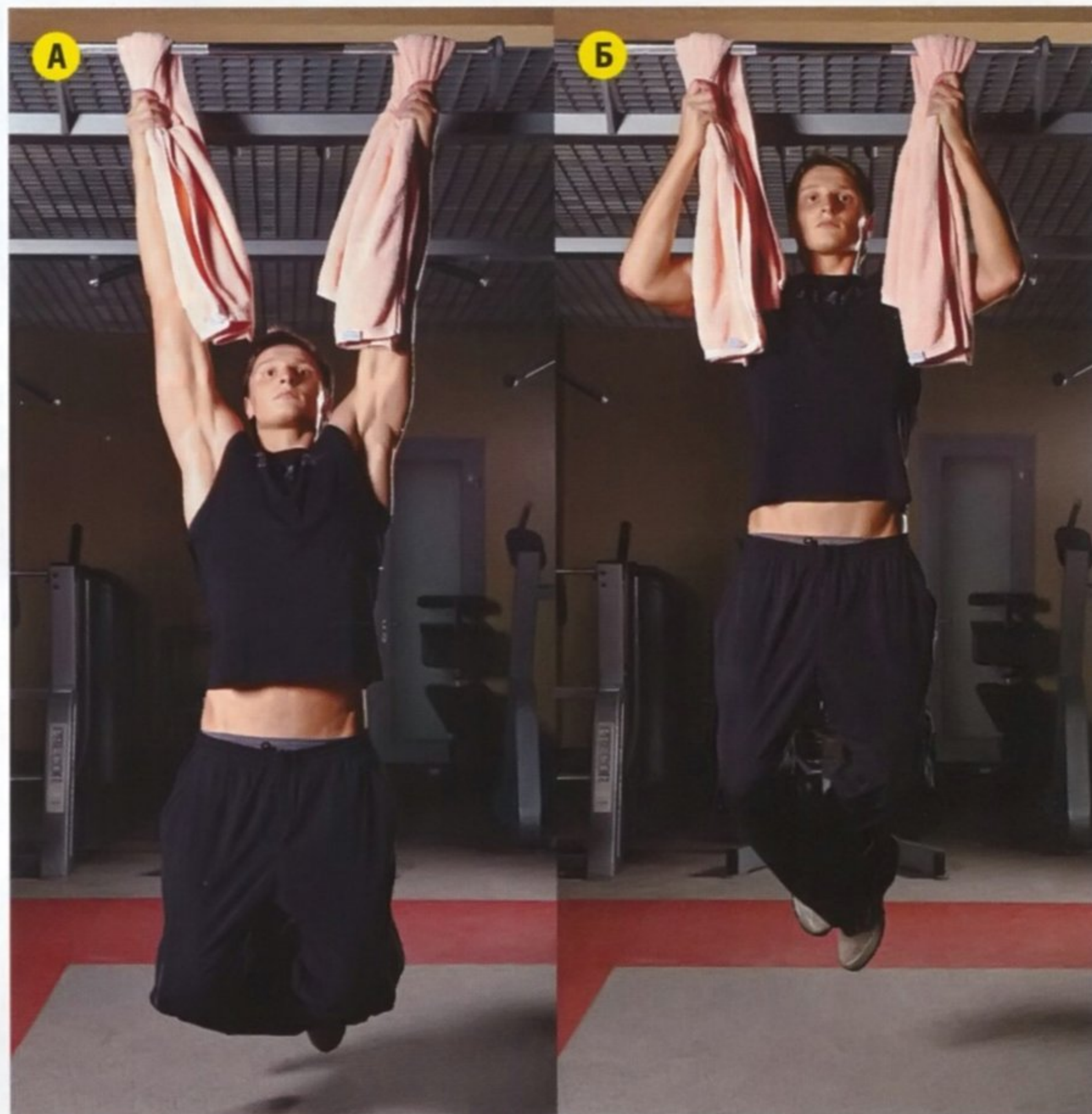


4 GNR ОДНОЙ НОГОЙ

Усложненный вариант румынской тяги.

Устройся на тренажере для наклонной гиперэкстензии, зафиксировав под упором только левую, рабочую ногу. Правую расположи выше упора. Прижми к груди гантель весом не менее 10% от твоего собственного, сведи лопатки и чуть согни левую ногу в колене [А]. Не выпрямляя рабочую ногу и не округляя спину, нагнись [Б] и сразу же вернись в положение А, но не останавливаясь, а, следуя набранной инерции, с силой согни левую ногу в колене — в результате этого твои бедра оторвутся от упорной подушки тренажера. Плавнo вернись в положение А и повтори.

- Постарайся сделать хотя бы 8-10 повторов для каждой ноги.



5 ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПОЛОТЕНЦАХ

Усложненный вариант любых подтягиваний.

Сверни два больших полотенца в трубочки и перекинь через перекладину. Возьмись за них и повисни, как на фото А. Напрягая мышцы рук и спины, подтянись, стараясь по максимуму приблизить кисти к плечам [Б]. Плавнo вернись в положение А и повтори.

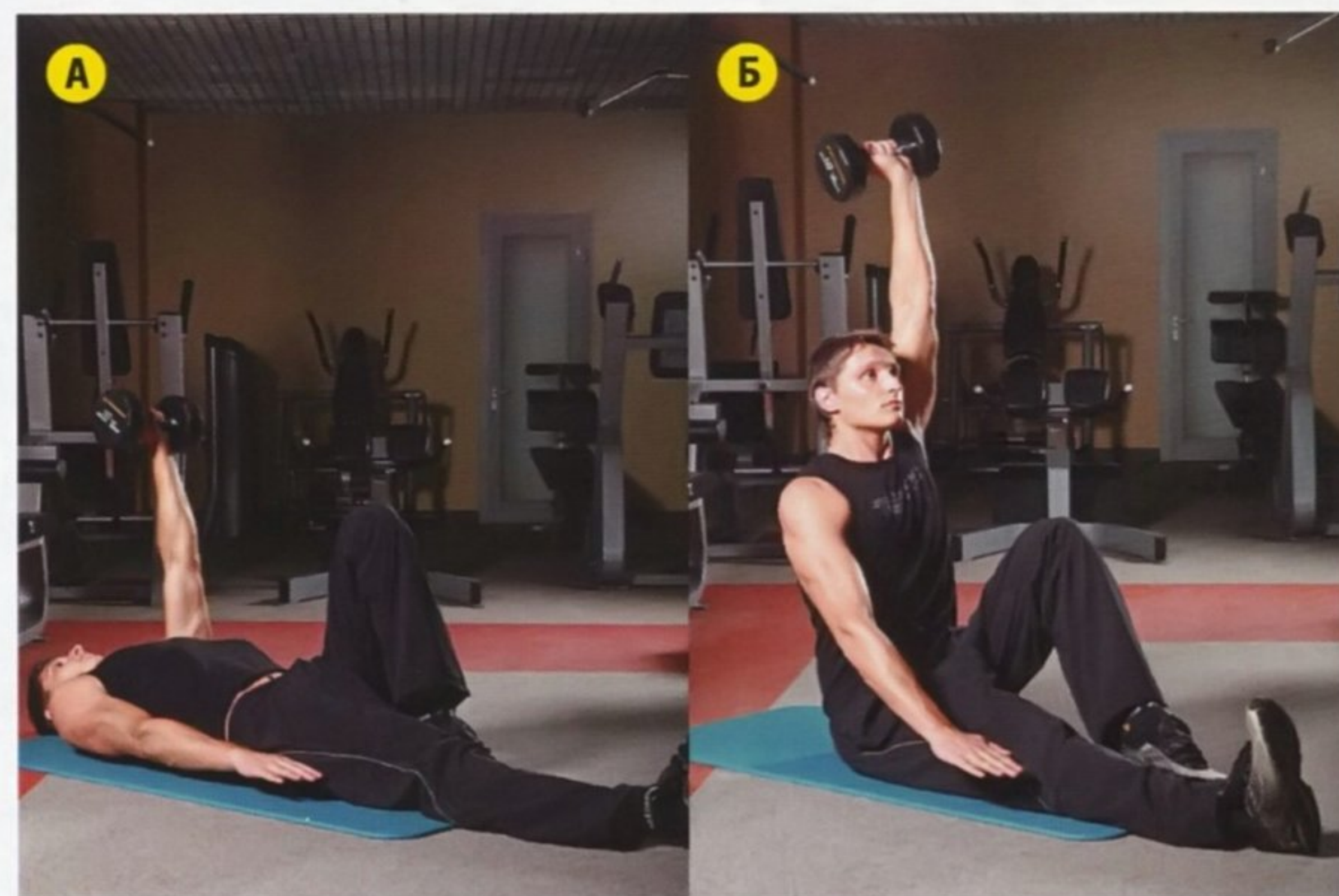
- Попробуй выполнить хотя бы половину твоего рекорда в обычных подтягиваниях.

6 ТУРЕЦКИЙ ПОДЪЕМ

Усложненный вариант подъемов корпуса.

Ляг на пол, взяв в левую руку все ту же гантель весом не менее 10% от твоего собственного. Подними гантель над собой, выпрями правую ногу, а левую согни, поставив ее стопу на пол [А]. Теперь, сохраняя вертикальное положение руки с гантелью, подними корпус, после чего медленно опусти, не теряя прежнего положения гантели и не выпрямляя рабочей руки [Б].

- Попробуй сделать не менее 10 повторов для каждой руки, причем подряд! ■



Мировой закусон

Существует масса предельно подробных и сложных диет, позволяющих в считанные недели превратиться из мухи в слона и наоборот. Но следовать таким спортивным планам питания — сплошная мука, лишнюю рисинку съесть нельзя. Поэтому мы попросили британского тяжелоатлета и тренера Дэвида Моргана составить нам базовый, максимально простой и универсальный план питания. И он это сделал.

ПРАВИЛА МОРГАНА

Секрет правильного питания заключается не в том, чтобы раз и навсегда выбрать необходимые продукты, а в умении их грамотно сочетать. У Моргана существуют два простых правила, позволяющих сделать каждый прием пищи не только вкусным, но и эффективным.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ Три раза в день поедай любой нежирный источник белка. Только на завтрак добавляй к нему сложные углеводы и (время от времени) фрукт, на обед — сложные углеводы и овощи, на ужин — только овощи (если худеешь) и овощи со сложными углеводами (если набираешь массу).

ПРАВИЛО ВТОРОЕ Между основными приемами пищи в обязательном порядке необходимо перекусывать — не забывай о втором завтраке и полднике.

ОБРАЗЕЦ ЗДОРОВОЙ НЕДЕЛИ:

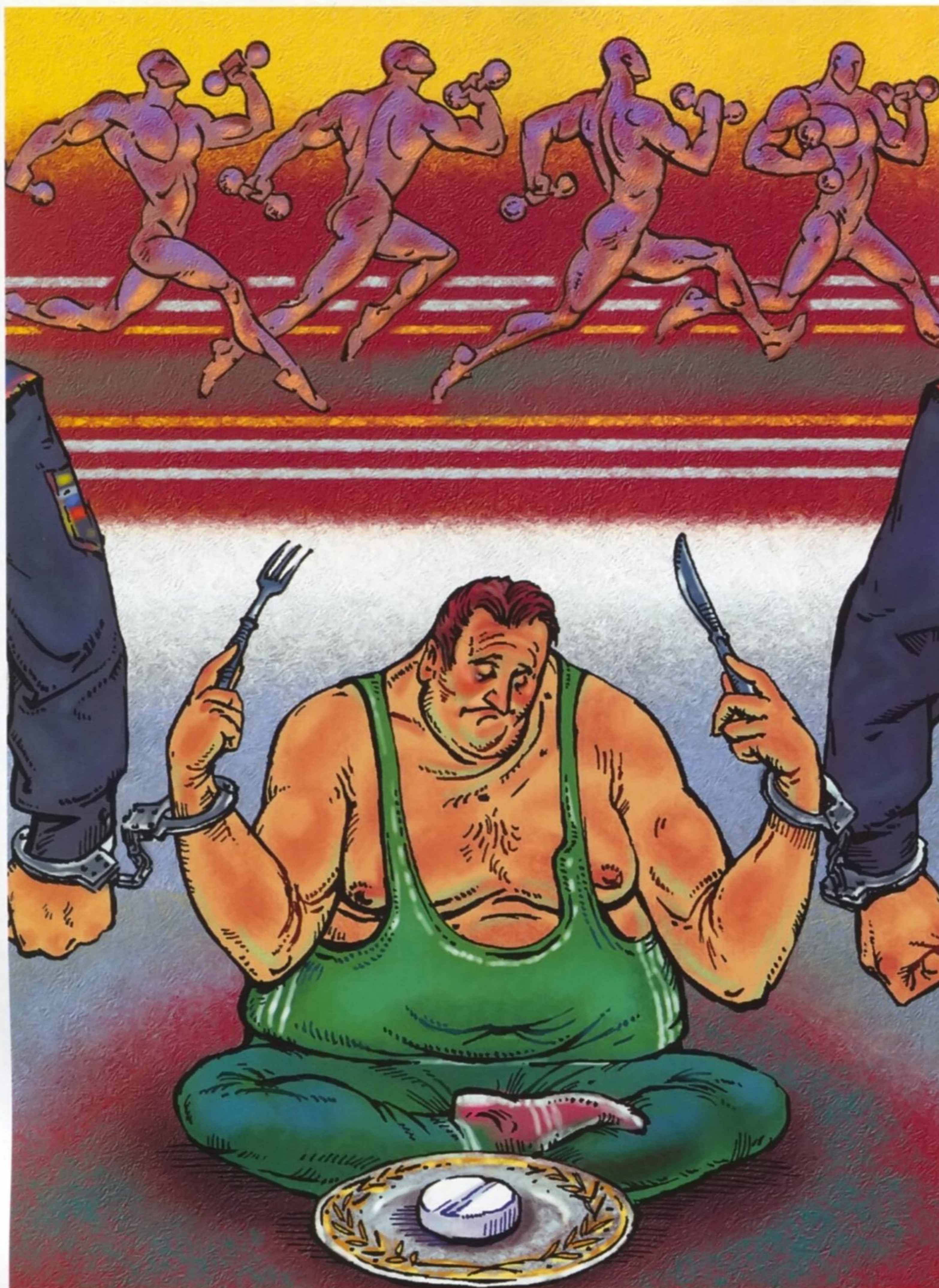


Про Дэвида

Дэвид Морган — пятикратный победитель Игр Содружества наций по тяжелой атлетике, двукратный участник Олимпийских игр, призер чемпионатов Европы и Великобритании и владелец собственного тренировочного центра в Кембридже — площадью аж 2000 кв. м. Среди его учеников — пять золотых медалистов и четыре рекордсмена мира. Его спортивная карьера длилась более 25 лет, но даже сейчас, уйдя из профессионального спорта, он продолжает заниматься и участвовать в соревнованиях — теперь уже в благотворительных целях.

	ЗАВТРАК	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
ПОНЕДЕЛЬНИК	Омлет с овощами	Протеиновый напиток	Курица с рисом и шпинатом	Орехи и фрукты	Тунец с помидорами и луком
ВТОРНИК	Вареные яйца на тосте и помидоры	Йогурт с орехами	Нежирный сыр с печеным картофелем и зеленым салатом	Протеиновый напиток	Макрель с вареной кукурузой и брокколи
СРЕДА	Овсянка с фруктом на нежирном молоке	Сырые овощи с сыром	Курица с вареным картофелем и морковкой	Диетические хлебцы с арахисовым маслом	Индейка со шпинатом
ЧЕТВЕРГ	Йогурт с фруктом и вареным яйцом	Творог с бананом	Тунец с вареным картофелем и зеленым салатом	Йогурт с протеиновым порошком	Омлет с грибами и зеленый салат
ПЯТНИЦА	Фасоль с тостом	Йогурт с фруктом	Курица с вареным картофелем и зеленым горошком	Нежирный сыр с орехами	Стейк с зеленым горошком и шпинатом
СУББОТА	Йогурт с сывороточным протеиновым порошком	Диетические хлебцы с арахисовым маслом	Тунец с коричневым рисом и спаржей	Йогурт с орехами	Нежирный сыр с луком и вареной кукурузой
ВОСКРЕСЕНЬЕ	Яичница из 1 желтка и 3 белков	Фрукты и орехи	Лосось с печеным картофелем и зеленым салатом	Протеиновый напиток	Курица с кабачками

Подробнее о системе питания и тренировочной стратегии Дэвида Моргана ты можешь узнать из его книги “Будь лучшим”, которая совсем недавно была выпущена издательством “Эксмо” в серии “Библиотека Men’s Health”. Спрашивай в магазинах.



Нашел в инете фигню, называется ЭКА (эфедрин+кофеин+аспирин). Говорят, сжигает жир. Не вредно ли это?

ОГАНЕС

Сжигает. И даже, наверное, очень хорошо. Только вреда организму от такого жиросжигания будет на порядок больше, чем пользы.

Какие упражнения наиболее эффективны в борьбе с гипертрофированным лордозом поясничной области?

АЛЕКСАНДР

Прежде всего — ежедневный стретч сгибателей бедра и регулярный тренинг ягодич. По возможности — без особенной нагрузки на разгибатели позвоночника. Чаще всего гипертрофированный лордоз бывает вызван тем, что сгибатели бедра (мышцы, поднимающие ногу вперед)

чрезмерно укорочены, а ягодичы, напротив, перерастянуты и/или слишком слабы. Причина такого мышечного дисбаланса — сидячий образ жизни. Если растягивать одну группу мышц и укреплять другую — дисбаланс несколько исправится, как и твой лордоз. Идеальное упражнение для стретча сгибателей бедра — длинный выпад. Ягодицы же лучше всего укреплять с помощью тяги Кинга, ягодичных мостиков лежа одной ногой и прочих подобных упражнений.

Очень хочу делать фронтальные приседания тяжелоатлетическим хватом, но катастрофически не хватает гибкости. Какие-нибудь стретч-упражнения помогут мне брать штангу грамотно?

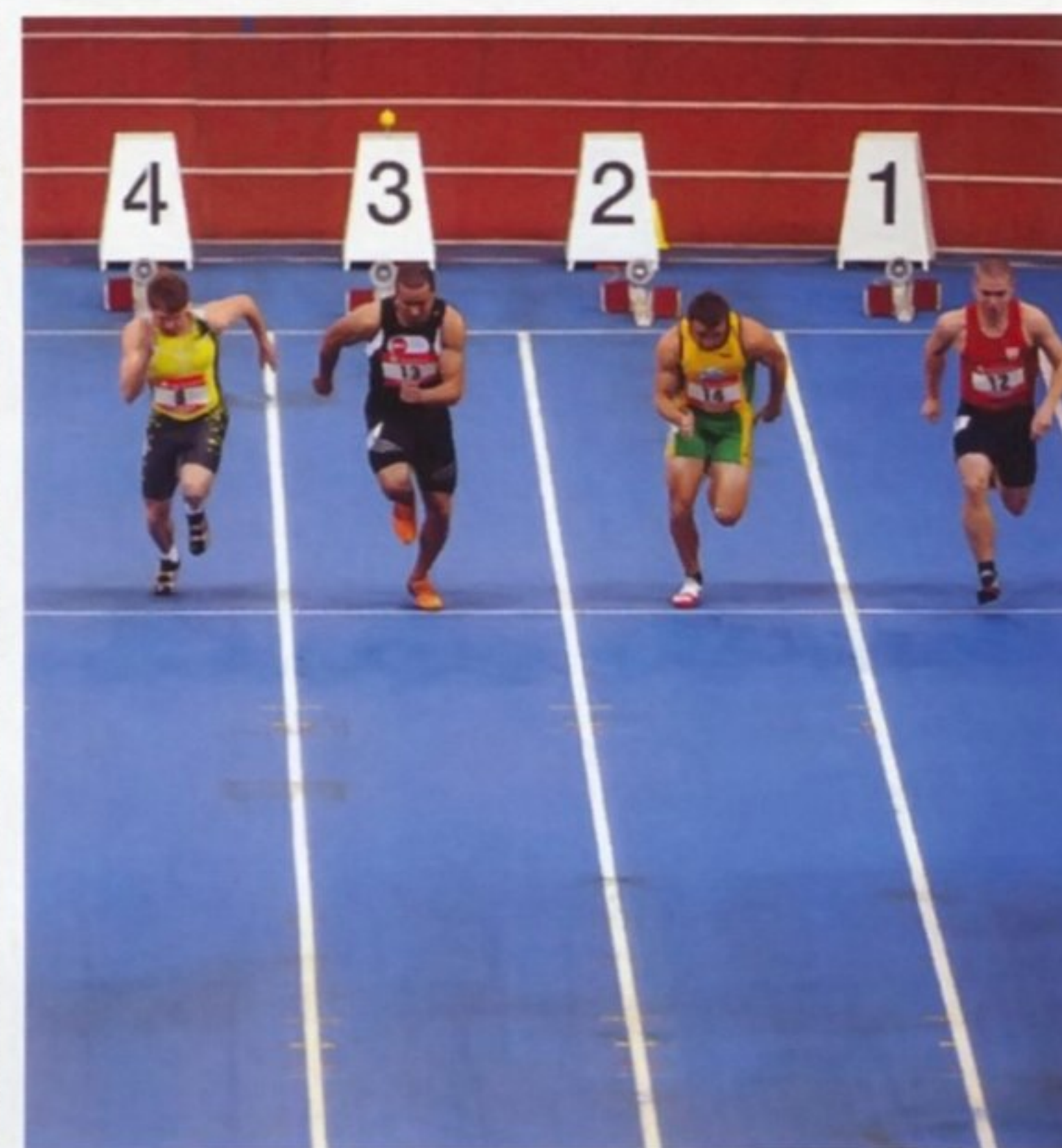
АРТЕМ Е.

Стретч тут не поможет, нужна работа, повышающая мобильность локтевых суставов. Развить ее можно так: подойди к штанге, лежащей на стойках на уровне плеч. Возьмись за нее прямым хватом и поочередно выводи локти вперед, стараясь коснуться плеча тыльной стороной ладони. Коснулся — возвращайся в исходное положение. Сделай 3-4 сета по 8-10 повторов для каждой руки перед тренировкой.

Как изменится эффект от упражнений с гантелями (жим лежа, тяга к подбородку, шраги, разводка лежа, пуловеры), если их выполнять не двумя, а одной рукой?

ВЛАД

Во-первых, увеличится амплитуда, что, несомненно, хорошо, если тебя интересуют мышечная гипертрофия, больший расход калорий и развитие гибкости плечевых суставов. Во-вторых, выполнение этих (как и многих других) упражнений только одной рукой увеличит нагрузку на мышцы кора, что в принципе очень полезно.



Почему у спринтеров прокачано все тело, а не только ноги?

ЕВГЕНИЙ В

Потому что спринт — это упражнение глобального воздействия на организм, а не только на ноги. Не веришь — проведи опыт: сначала пробеги стометровку как обычно, а потом со связанными руками, и сравни полученные результаты.

КЛЯТИ ЦІ ПИТАННЯ...

ЕСЛИ УТРОМ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ СМОТРЕТЬ В ГЛАЗА СВОЕМУ ОТРАЖЕНИЮ В ЗЕРКАЛЕ, ЗНАЧИТ, ЧТО-ТО ЗДЕСЬ НЕЧИСТО. НЕТ, НЕ С СОВЕСТЬЮ, А С КОЖЕЙ.

1

ТВОЯ КОЖА

БЛЕСТИТ, СЛОВНО НА НЕЙ
ЖАРИЛИ БЛИНЧИКИ?

Гель для мытья посуды
здесь не поможет. Попробуй
нежное очищающее
и освежающее средство
с матирующим действием
от **Polaar men**.



2

БЕСПОКОИТ ОТЕЧНОСТЬ ЛИЦА?

Крем для повышения то-
нуса кожи. Для улучшения
эффекта крем **KENZOKI** ре-
комендуется хранить в хо-
лодильнике. Это усилива-
ет подтягивающий эффект.
Мгновенный результат.



3

К ВЕЧЕРУ КОЖА

СТАНОВИТСЯ ЖИРНОЙ?

Утром нанеси на лицо мати-
рующую маску **Dior Homme
Derma System** – белая глина
и микропудры не допустят
появления жирного блеска
в течение дня.



5

СРАЗУ ПОСЛЕ УМЫВАНИЯ

ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ “ЧЕЛОВЕКОМ
В ЖЕЛЕЗНОЙ МАСКЕ”?

Дневной увлажняющий ло-
сьон **LAB Series** без содержа-
ния жира подойдет лучше
всего. Он увлажнит кожу
и избавит ее от излишнего
блеска.



4

ОЙ, ЧТО ЭТО У ТЕБЯ НА ГОЛОВЕ?
ДА И ПЛЕЧАХ ТОЖЕ...

Причины появления перхоти
могут быть разными: слишком
жирная кожа, мелкие гадкие
твари... Но с активным шам-
пунем **American Crew** ты очень
скоро от нее избавишься.



7

КОЖА У ТЕБЯ

ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ, СУХАЯ?

Успокоить кожу поможет то-
низирующий гель для душа
Guerlain Vetiver, который по-
дойдет одновременно
для волос и тела.



6

УГРИ НЕ НАДОЕЛИ?

Защитный комплекс
Anthony поможет избавить-
ся от этой гадости, а регу-
лярное использование кре-
ма **Vichy Normaderm** пре-
дотвратит появление
высыпаний.

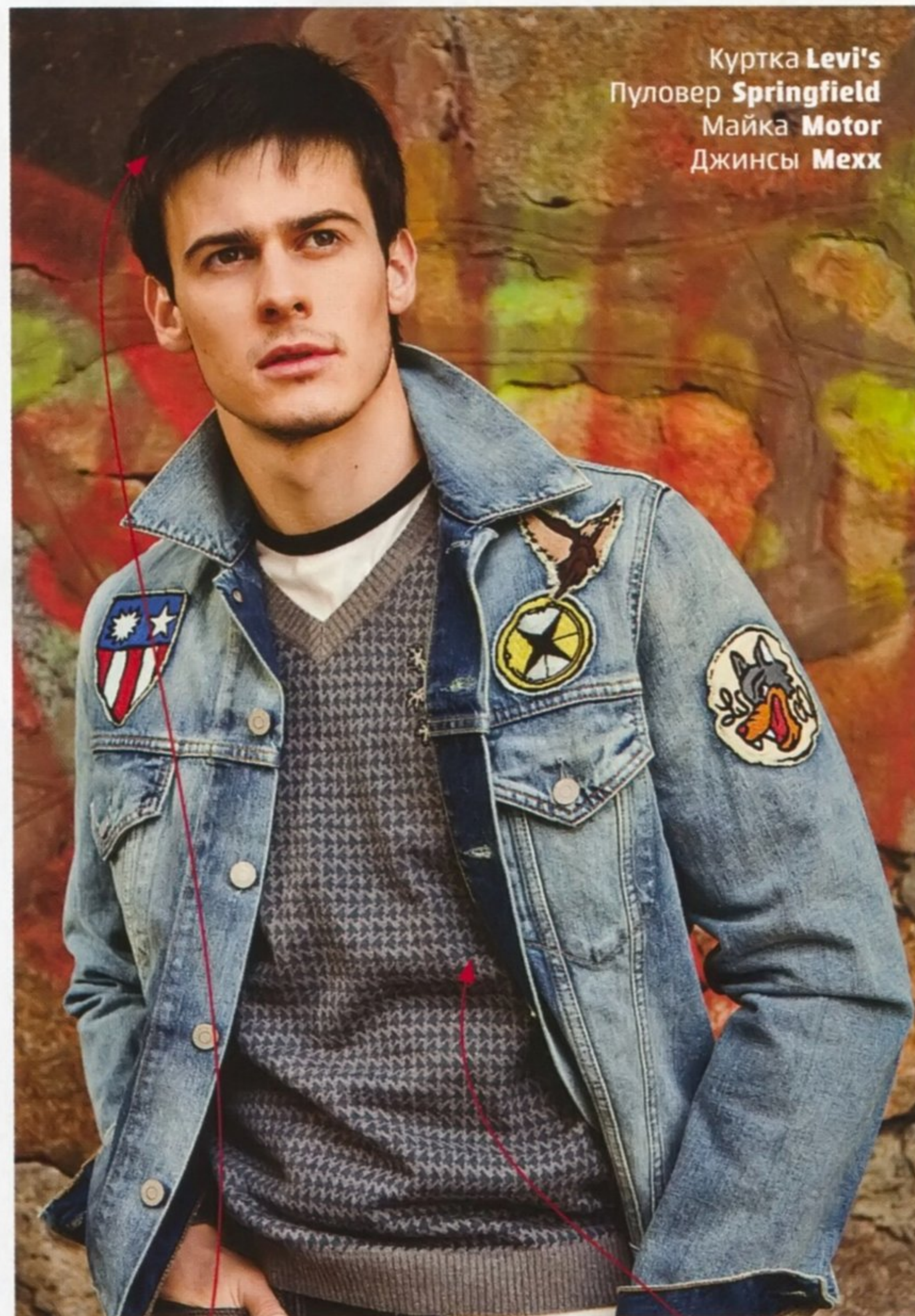


О других про-
блемах с го-
ловой чи-
тай в рубрике
“Организм”

ДРУЗЬЯ В КЛЕТКУ



Куртка **Springfield**
Жилет **Motor**
Джинсы **Мехх**



Куртка **Levi's**
Пуловер **Springfield**
Майка **Motor**
Джинсы **Мехх**



LEVI'S



МЕХХ

Против ветра

Клетчатую ветровку из синтетической ткани на мягкой трикотажной подкладке всегда удобно взять в дорогу, а если надеть ее с трикотажным жилетом с капюшоном, ноябрьский ветер тебе не страшен.



MAVI



MOTOR

Утепляемся

В свободный день и выглядеть, и чувствовать себя хочется свободно. В этом тебе помогут свитер в клетку и немного позабытая джинсовая куртка с нашивками. Многослойно, но зато не придется застегиваться лишний раз.

В ОТЛИЧИЕ ОТ ПЯТНИСТО-ПОЛОСАТЫХ ЖИВОТНЫХ, ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ ПРИКИД В КЛЕТКУ. ЛУЧШИЙ АКСЕССУАР К ТВОЕМУ КЛЕТЧАТОМУ ГАРДЕРОБУ — НЕБРЕЖНО ЗАЖАТАЯ ПОД МЫШКОЙ ШАХМАТНАЯ ДОСКА.



Пиджак **Мехх**
Пуловер **Levi's**
Шарф **Springfield**



LEVI'S



SPRINGFIELD

День пиджака

Хочешь выглядеть серьезно, но не слишком формально — посмотри себе пиджак из клетчатой ткани наименее контрастной расцветки. Повяжи на шею шарф спокойных тонов и дополни образ носками с любимым рисунком Гарри Каспарова.



Куртка **Springfield**
Рубашка **Levi's**
Пуловер **Motor**
Джинсы **CK Jeans**



LEVI'S



МЕХХ

Вторая кожа

Короткая спортивная куртка из кожи или из имитирующих кожу материалов удобна, но может выглядеть мрачновато. Наш совет — носи ее поверх яркой клетчатой рубашки, чтобы выглядеть ярко в любую погоду.

С ШОТЛАНДСКИМ НАЛЕТОМ

ШОТЛАНДИЯ — СТРАНА ПУДИНГОВ, ВОЛЫНОК, ВИСКИ И КЛЕТЧАТЫХ ПЛЕДОВ. ЕСЛИ ТЕБЯ СМУЩАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ НОСИТЬ КИЛТ, ДАБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ КАК ШОТЛАНДСКИЕ ПАТРИОТЫ, ПРИОДЕНЬСЯ В УЮТНЫЕ ШЕРСТЬ И ТВИД, И НАСТУПАЮЩАЯ СУРОВАЯ ЗИМА НЕ ЗАСТАНЕТ ТЕБЯ ВРАСПЛОХ!



Пальто **Neil Berrett**
Шарф **Paul Smith**
Рубашка **Eterna**
Брюки **Sosnovska**

Костюм **WAWA**
Рубашка **Paul Smith**
Кеды **Converse**





Костюм Sosnovska
Рубашка Eterna
Галстук Vagabond

НОЯБРЬ 2009 111

Пальто, рубашка **Sosnovska**
Галстук **Rene Lezard**
Подтяжки винтаж
Брюки **WAWA**





Тренч **CoSTUME National Homme**
Шарф **Paasigati**
Жилет **Paul Smith**
Брюки **WAWA**
Кеды **Converse**

Фото **Андрей Давыдовский**
Модель **Роман Бахарев**
Идея, стиль **Катя Булах, Ната Каменская**



ТАИЛАНД: SPA vs SEX

Если ты все еще думаешь, что в Таиланд ездят исключительно в поисках сексуальных приключений за умеренную плату, ты безнадежно отстал от жизни. Хочешь верь, хочешь нет, но современные тенденции таковы, что в Таиланд люди ездят... отдыхать!



А возможностей для отдыха на любой вкус в Таиланде предостаточно. Отдых в Таиланде — это не только купание в лазурных водах южных морей, перемежаемое поджариванием себя на золотистом или белоснежном песчаном пляже и поглощением экзотических фруктов, морепродуктов и прочих даров щедрой тропической природы. Любишь преданья старины глубокой? Тебя ждут путешествия по джунглям к древним храмам и дворцам, среди которых “старший брат” занесенного в списки Всемирного наследия ЮНЕСКО кхмерского Ангкор Ват — храмовый комплекс Пимай, древняя столица Сиамы — Аюттайя или находящееся в окрестностях Паттайи крупнейшее в мире 160-метровое изображение медитирующего Будды, выложенное золотыми плитками (только не пробуй отковырять себе кусочек на память!). Хочешь проникнуться местным колоритом — к твоим услугам прогулки на лодках по каналам среди домиков на сваях, шоппинг на плавучих рынках и экскурсии на острова с нетронутой природой и традиционным укладом жизни. Охота пощекотать себе нервы — отправляйся на крокодильную ферму, там тебе предоставится возможность засунуть голову в крокодильную пасть и, что немаловажно, извлечь ее обратно в целостности и сохранности. А если рептилии тебе не по душе

— можешь испробовать слоновий массаж, недостаток впечатлений тебе в этом случае тоже не грозит. Но все-таки лучше будет, если за массажем и прочими оздоровительно-украшающими процедурами ты обратишься в какой-нибудь хороший SPA-салон. Благо, недостатка в них в Таиланде нет, скорее наоборот. По сути, Таиланд стремительно превращается во всемирную SPA-здравницу с неисчерпаемым набором процедур, совме-



ТАИЛАНД СРЕМИТЕЛЬНО ПРЕВРАЩАЕТСЯ ВО ВСЕМИРНУЮ SPA-ЗДРАВНИЦУ

щающих как традиционные, так и современные практики Востока и Запада. Если ты считаешь, что SPA и массажи — исключительно удел женщин, помешанных на уходе за собой, в Таиланде тебе быстро и убедительно покажут, что мужчинам эти процедуры тоже весьма полезны. Думал, что процедуры в SPA бывают только омолаживающими и похудательными? Не угадал. Например, в бангкокском центре St.Carlos Medical Spa среди прочего имеется специальная трехдневная программа для курильщиков и тех, кто курить бросил, направленная на выведение из организма токсинов, скопившихся там из-за привычки покурить сигаретой. Заодно там можно проверить соотношение жира и мышц в своем теле, и если результат оставляет желать лучшего — получить ре-

комендации, что с этим делать дальше. А вот Sivara Spa при отеле Amari Orchid Resort & Tower (Паттайя) все-таки больше подойдет твоей подруге: фирменные комплексы салона, включающие различные ванны, скрабы, обертывания и полуторачасовой массаж с эфирными маслами отлично снимут напряжение и приведут ее дух и тело в наилучшее состояние. Чем еще богат Таиланд по части SPA? У “орденоносной” сети Oasis Spa, обладательницы престижных наград тайского министерства туризма и тайского премьер-министра, фирменный комплекс поражает античной роскошью — при выполнении в четыре руки под специально написанную музыку массажу используется ароматическое масло, постоянное на крупицах золота



для максимального омолаживающего воздействия на кожу. “Стереомассаж” в четыре руки также можно испробовать в SPA-салоне отеля Hard Rock, который так и называется — Rock Spa. (Как нетрудно догадаться, фирменный массаж там носит многообещающее название “Хард-рок массаж” и прорабатывает до самых глубин организма.)

В общем, если долгими зимними месяцами тебе захочется погреться и расслабиться — не

стоит долго раздумывать, куда отправиться отдохнуть. Все SPA Таиланда к твоим услугам!

Рекламно-ознакомительное путешествие организовано туроператором Travel Professional Group с целью знакомства читателей с регионом и особенностями страны.

Принимающая сторона — Ilves Tour. Официальный перевозчик — компания “Аэро-свит”. ■





ЭКОЛОГИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ЭКОНОМНОЙ

Если долгие зимние вечера ты предпочитаешь проводить в обществе компьютера, спасая планету от нашествия монстров или просто наслаждаясь хорошим кино, тебе стоит обзавестись монитором, который сделает это занятие максимально приятным и поможет уменьшить твой счет за электричество. Например, ультратонким LED-монитором XL2370 от Samsung. За счет подсветки на основе светодиодов энергопотребление у него в среднем на 33% ниже, чем у мониторов с флуоресцентными лампами. В остальном все показатели на высоте — время отклика 2 мс, динамический контраст 5000000:1, широкоформатный (16:9) экран Full HD. И никакого скрипучего пенопласта в упаковке!

СОРОЧКА, В КОТОРОЙ НЕ СТЫДНО РОДИТЬСЯ

То, что немцы знают толк в качестве, бесспорно.

Тем более не подлежит сомнению качество продукции тех немецких марок, которые независимой международной организацией удостоиваются звания Superbrand.

И тот факт, что марка eterna Exellent, под которой выпускаются мужские сорочки высочайшего качества, была удостоена этого звания уже второй раз подряд, говорит о многом. Впрочем, лучше один раз надеть, чем сто раз прочитать. Эксклюзивные хлопковые ткани, произведенные в Швейцарии специально для eterna и позволяющие практически забыть про уют, идеальный крой и безупречное качество выполнения — чего еще желать от сорочки?



ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПЮШОНОВ

Флис с капюшоном — незаменимая вещь осенью, особенно если он легкий, непромокаемый, непродуваемый, с водонепроницаемой молнией и к тому же если это AW77 Hoody от Nike. Эта икона спортивной одежды Nike к сезону осень/зима 2009 подверглась основательной реставрации как снаружи, так и изнутри. В новой версии использовано высокотехнологичное хлопковое волокно (вес ткани — 400 граммов), обработанное по водоотталкивающей технологии DWR, а водонепроницаемая молния оснащена защитным клапаном в области шеи. А чтобы осень была яркой, в новом флисе AW77 использована вся обширная цветовая библиотека Nike.

УНИКАЛЬНЫЙ БАМБУК

Освежающая гамма тающих текстур, созданная для придания бодрости и жизненной силы. Для нормальной и комбинированной кожи. Эффективные и чувственные, продукты по уходу "Бамбук" дарят вам наслаждение красотой кожи. Линия "Бамбук" предлагает полный спектр средств по уходу за кожей: очищающие и тонирующие, включая дневной и ночной уход, а также специальные продукты — сыворотку глубокого увлажнения и энергетическую маску. KENZOKI предлагает позитивный взгляд на средства по уходу, которые восстанавливают красоту не только женщин, но и мужчин.





НОВОСТИ РИВЬЕРЫ

Если благодаря нашим системам тренировок твои ручки разрослись до таких размеров, что обычные часы на твоём запястье выглядят как дамские часики, пора сменить их на что-нибудь покрупнее. Например, на новинки из коллекции Riviera от Baume & Mercier — настоящие мужские часы Magnum XXL Automatic и Magnum XXL Flyback Chronograph, выпущенные в новом размере диаметром 45 мм. Впрочем, несмотря на размер, новые модели сохранили утонченно-спортивные атрибуты легендарной линии Riviera. Кстати, модель с хронографом выпущена ограниченной серией 600 экземпляров.

НЕПОГОДА — ЕРУНДА

Осенью идут дожди. Это факт. Если ты промокнешь, ты простудишься. Это факт. Если ты накроешься клеенкой, то не промокнешь, но зато вспотеешь. Это факт. Тут нужна куртка, которая не промокает и в то же время дышит; добиться этого позволяют специально разработанные материалы, в том числе мембрана Gore-Tex. Это факт. Если к уникальному стилю camel active добавить защиту Gore-Tex, получится практичная, модная и надежная куртка для современного мужчины, исповедующего традиционные мужские ценности. И это тоже факт, воплотившийся в новой коллекции из 9 курток от camel active, разработанной совместно с лидером производства высокотехнологичных тканей — фирмой W.L. Gore & Associates GmbH.



ДЛЯ ЖИВУЩИХ В СЕТИ

Надоел официальный дизайн мобильных телефонов и скучная расцветка? Тогда новинка от Samsung должна тебе понравиться. Телефон Samsung Corby S3650, кроме полностью сенсорного экрана и богатых коммуникационных возможностей, порадует своего владельца и окружающих необычным двухцветным оформлением корпуса и яркими вариантами расцветки. Интегрированная поддержка социальных интернет-сетей максимально упростит размещение сообщений в блогах и закачивание фото и видео на такие популярные ресурсы, как Flickr, Photobucket, Picasa и YouTube, а QVGA-экран с диагональю 2,8 дюйма позволит максимально насладиться результатами своего и чужого творчества в Интернете.



ПРАКТИЧНАЯ ЭЛЕГАНТНОСТЬ

Этой осенью Audi представляет в Украине новинку, соединившую в себе все лучшее, что может дать водителю автомобильная промышленность. Третий член модельной семьи A5, автомобиль Audi A5 Sportback сочетает в себе элегантность купе, комфорт седана и в то же время он практичен, как Avant. Кроме впечатляющего дизайна и ежедневной утилитарности, модель порадует любителей бренда с четырьмя кольцами мощными и одновременно высокоэкономичными двигателями TFSI, FSI и TDI. Кроме всего прочего, автомобиль оснащен отлично зарекомендовавшей себя системой Audi Drive Select, которая позволит каждому водителю выбрать оптимальный режим езды.



ПОСТОРОННИМ В.

Новый соблазнительный аромат STRICTLY PRIVATE от BALDESSARINI — воплощение личного, эксклюзивного пространства мужчины BALDESSARINI, доступ в который имеют лишь избранные. Он достиг успеха и создал свой мир, и парфюм подтверждает его уверенность в себе. Восточный древесный аромат STRICTLY PRIVATE излучает роскошь и даже дизайн флакона, на котором поблескивает золотая табличка с логотипом, напоминает о табличках на дверях частных клубов, символизируя доступ в высшее общество. У тебя уже есть все? Тогда тебе не хватает только этого аромата, чтобы подчеркнуть свой статус.



ВОЗВРАЩЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ

Линейка Nike Sportswear продолжает успешно соединять традиционные черты Nike с инновационным дизайном и современными технологиями, результатом чего становятся продукты, в которых органично смешаны спортивная функциональность и безупречный стиль.

В осенней коллекции 2009 года Nike Sportswear представляет обновленные кроссовки Air Max 1. Разработанные для бега — с характеристиками максимальной амортизации и стабильности, — Air Max 1 сегодня известны своей уникальной конструкцией пятки — «воздушной подушкой». Совершившие революцию в воздухе и цвете, Air Max 1 возвращаются в двух классических цветах и в совершенно новых расцветках — Safari.

В ЛЕСУ, КАК ДОМА

Как известно, волка ноги кормят. Если ты не волк, то вывод отсюда простой: чтобы не стать добычей, надо быть быстрее охотника. Обувь из коллекции Timberland Mountain Athletics поможет тебе уверенно преодолевать возникшие на пути препятствия как в городских джунглях, так и на лоне природы. Кстати, чтобы тебе лучше гулялось, Timberland старается сохранить это лоно природы в чистоте, используя в производстве обуви переработанные материалы. Так, в подошвах коллекции ТМА используется 50% резины Green Rubber, на 85% состоящей из переработанных автомобильных покрышек. А ты убрал за собой мусор после пикника?



КОМФОРТНАЯ КЛАССИКА

Классическая обувь совсем не обязательно должна быть скучной и официальной. Во всяком случае, если это обувь от BRASKA. Потому что BRASKA — это легкость стиля и свобода выбора, гармонично сочетающиеся с комфортом и качеством. Ведь при разработке колодок для производства обуви для украинского рынка учитывается физиология стопы среднестатистического украинца.

В коллекции осень/зима 09/10 от BRASKA утонченная аристократичность чередуется с лаково-глянцевым городским стилем. Цвета вполне под стать сезону — основным цветом коллекции является черный. Материалы — натуральная матовая кожа или замша. Классика все-таки.

DIOR HOMME
DERMO SYSTEM
SÉRUM YEUX TENSEUR DÉFATIGANT
ANTI-FATIGUE FIRMING EYE SERUM



ФИТНЕС-БАР — НА ЗДОРОВЬЕ!

В клубе "5 Элемент" есть как бары, так и фитобары. А теперь он может похвастаться еще и фитнес-баром. Выбор напитков вполне соответствует направленности клуба здоровых удовольствий — это свежевыжатые соки, кислородные и, конечно же, протеиновые коктейли. Фитнес-напитки способствуют снижению веса, помогают укрепить мышцы, увеличить интенсивность тренировки, а также являются отличным средством для тонизации всего организма. А значит, результат от тренировки не заставит долго себя ждать. Если вы не знаете, какой коктейль пить до, какой — во время, а какой — после тренировки, обязательно посоветуйтесь со своим тренером. Тренируйтесь на здоровье — и с удовольствием!

ЧТОБЫ ЛЕТО НЕ КОНЧАЛОСЬ

Скучаешь по ушедшему лету? Пора идти мыть голову. Не затем, чтобы вымыть из нее воспоминания, а наоборот, чтобы их освежить. С помощью новой коллекции Head&Shoulders "Чистота и свежесть" ты сможешь вспоминать лето, пока не наступит новое. Коллекция включает четыре шампуня для разных типов волос, но все они благодаря формуле ActiZinc удаляют до 100% перхоти, а также помогают бороться с другими проблемами кожи головы — зудом, раздражением, сухостью и стянутостью. Впрочем, если у тебя этих проблем нет, это не значит, что ты не можешь мыть голову Head&Shoulders.



ВЗГЛЯД ЮНОШИ, УМ МУЖЧИНЫ

Старение неизбежно, увя. Но это не значит, что ты должен выглядеть хуже или перестать следить за собой. И дело тут вовсе не в морщинах, которые могут даже добавить шарма (вспомни хотя бы Бельмондо). Проблема в дряблости кожи, ее избыточном блеске, мешках и кругах под глазами. К счастью, комплекс DIOR HOMME DERM SYSTEM, состоящий из средства для упругости кожи Dior Homme Dermo System Soin Fermeté Age Control и тенсерной сыворотки от усталости контура глаз Dior Homme Dermo System Sérums Yeux Tenseur Défatigant, поможет тебе вернуть коже былую упругость, избавиться от нежелательного блеска и высветлить кожу вокруг глаз. Эффективность комплекса подтверждена тестами.

Реклама

SAMSUNG
ELECTRONICS

Реклама

parodontax

Реклама

LG

Реклама

Gillette Fusion POWER

CK Jeans: Calvin Klein, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Converse: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
CoStume National: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Eterna: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27;
ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Днепропетровск, ТЦ "Мост-Сити Центр", ул. Глинки, 2
Kangol: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27;
ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Днепропетровск, ТЦ "Мост-Сити Центр", ул. Глинки, 2
Levi's: ТЦ "Глобус", 1-я линия;
ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Maison Martin Margiela:
Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Marlboro Classics: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27;
ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Днепропетровск, ТЦ "Мост-Сити Центр", ул. Глинки, 2
Mavi: Motor, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
McQ: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Mexx: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Motor: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Neil Barrett: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Passigati: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27;
ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Днепропетровск, ТЦ "Мост-Сити Центр", ул. Глинки, 2

Paul Smith: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Pierre Clarence: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27;
ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Днепропетровск, ТЦ "Мост-Сити Центр", ул. Глинки, 2
Pilgrim: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Rene Lezard: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27;
ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Днепропетровск, ТЦ "Мост-Сити Центр", ул. Глинки, 2
Sosnovska: ул. Гарматная, 18, оф. 5;
www.sosnovska.net
Springfield: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Stones: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27;
ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Днепропетровск, ТЦ "Мост-Сити Центр", ул. Глинки, 2
Vagabond: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
WAWA: ул. Жилианская, 68, www.topOk.com.ua

Парфюмерию и косметику можно найти в:
"Бомонд": ул. Гетьмана, 6
Бутик "Герлен": ул. Городецкого, 17/1
"Жан": "Леонардо", ул. Богдана Хмельницкого, 17/52
"Роксолана": ул. Богдана Хмельницкого, 2
ЦУМ: ул. Богдана Хмельницкого, 2

7 САМЫХ...

...МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Тот самый случай, когда главное не победа, а участие. Итак, самый массовый...



1 УЛИЧНЫЙ ТАНЕЦ ЗОМБИ

был исполнен 29 августа 2009 года, в день рождения Майкла Джексона. На центральной площади Мехико под композицию Thriller двигались одновременно 12 937 человек.

2 КАРНАВАЛ

прошел, конечно, в Бразилии, но не в Рио-де-Жанейро, а в городе Ресифи, столице штата Пернамбуко. 26 февраля 2006 года в карнавальном параде Galo da Madrugada участвовали 1,5 млн человек.



3 ПОХОД НА ИЗБИРАТЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

случился в Индии, самой большой демократии мира. В этом году в парламентских выборах приняло участие более 428 млн человек. Из-за количества голосующих выборы растянулись с 16 апреля до 16 мая, их пришлось проводить в пять этапов.

4 ВЫХОД ЖЕНЩИН В СВЕТ

состоялся 25 апреля 2004 года в США. Марш противниц запрещения абортс собрал в Вашингтоне свыше миллиона участниц.



5 ПОЦЕЛУЙ

имел место в Мексике 14 февраля 2009 года. В массовом лобзании на крупнейшей площади Мехико с удовольствием участвовали почти 20 тысяч пар.



6 КОНЦЕРТ

был организован группой Rolling Stones на бразильском пляже Копакабана 18 февраля 2006 года. Вокал бессмертного Джаггера по достоинству оценили 1,5 млн зрителей, в том числе 10 000 полицейских, охранявших мероприятие.

7 ПЕШИЙ ПОХОД

Традиционный "Четырехдневный марш" по Нидерландам. С 17 по 21 июля 2006 года по просторам этого государства вместе весело шагали 49 000 голландцев и гостей страны, проходя (в зависимости от возраста) от 30 до 50 км в день.

